

INSPIRAȚIE PE PLUS

Te lăsăm cu un citat de esență de la Ralph Waldo Emerson:

„Să râzi mult și des; să câștigi respectul oamenilor inteligenți și afecțiunea copiilor; să obții aprecierea criticilor corecți și să înduri trădarea prietenilor ipocriți; să apreciezi ceea ce este frumos și să descoperi ce este mai bun în fiecare; să lași în urma ta o lume un pic mai bună, fie printr-un copil sănătos, fie printr-o bucată de grădină sau printr-o condiție socială îmbunătățită; să știi că măcar un suflet a respirat mai ușor pentru că ai trăit tu. Asta înseamnă că ai reușit.”



CUPRINS

Introducere

1. Acționează în oglindă
2. Ia-ți lecțiile și pleacă!
3. Seamănă „mulțumesc”
4. Mai mult timp în medii culturale
5. Orice capodoperă a fost precedată de eșecuri
6. Intră sub un flux de informații
7. Leși din zona ta de confort
8. Găsește plăcere în a fi singur
9. Sărbătorește victoriile
10. Setează deadline-uri
11. Scrie o carte
12. Surprinde o persoană
13. Vizitează un oraș/o țară nouă
14. Visează
15. Țintește, planifică și acționează
16. Faza scurtă, faza lungă
17. Formează-ți un nou obicei constructiv
18. Puterea schimbărilor mici
19. Învăță de la maestri
20. Înconjoară-te de oameni mai buni
21. Ține un jurnal
22. Construiește-ți Roata vieții
23. Fii recunoscător
24. Înfruntă-ți cea mai mare frică
25. Pune-ți întrebări
26. Vorbește mai puțin și ascultă mai mult

27. Iartă pe cineva
 28. Mindstorming
 29. Keep it simple
 30. Renunță la cuvintele dăunătoare
 31. Bateria zilnică
 32. Zâmbește și râde mai mult
 33. Acceptă drumul
 34. Ciclul reflectiv
 35. Intră în starea potrivită
 36. Schimbă pantofii
 37. Începe cu planul
 38. Cele 5 teste ale inspirației
 39. Schimbă mediul
 40. Pune lemnele în cuptorul cu foc
 41. Nu te mai plânge
 42. Nu te mai uita la știri
 43. Inițiază un proiect
 44. Fii cea mai bună versiune a ta
 45. Fii o sursă de inspirație
 46. Disciplina zilnică
 47. Folosește constructiv Social media
 48. Intră în grupuri noi
 49. Cum arată rezultatul?
 50. Evită oamenii care nu știu să încurajeze
 51. Dă un restart
 52. Rămâi integru
- Un început deghizat în încheiere

1. ACȚIONEAZĂ ÎN OGLINDĂ

Respect pentru oameni și cărți

O problemă este o acțiune pe care o faci în prezent și nu aduce rezultate. Să ieși din problemă înseamnă să acționezi diferit de cum o faci acum, pentru că ce te-a adus până aici, nu te va duce mai departe. Te invit să privești la deciziile și acțiunile tale care s-ar putea să-ți fi adus o problemă de inspirație. Vezi unde ai putea să aplici acțiunea în oglindă:

Lucrurilor cărora le-ai spus „da” și nu te-au ajutat, spune-le „nu”, iar celor pe care le-ai respins complet și vezi că pe alții i-au ajutat, dă-le o șansă. Dacă ce ai făcut până acum ți s-a părut normal, dar nu ți-a adus soluția, s-ar putea să fie timpul să recurgi la ce ți se pare neobișnuit. Pentru că este posibil ca, din cauza convingerilor tale personale, să fi respins înainte tocmai acele elemente care te-ar fi inspirat. Atenție, însă, nu imoral, nesăbuit sau jignitor, ci doar ce nu ți-a fost natural să faci.

Obișnuiesc să spun că decizia sigură, aceea pe care o iau cei mai mulți oameni, îți va aduce același rezultat ca lor. Dacă nu îți plac rezultatele lor, nu le călca pe urme, ci acționează în oglindă. Principiul oglinzii înseamnă mai mult decât să acționezi la 180 de grade. Înseamnă și să gândești la 180 de grade. De exemplu, tindem să ne întrebăm „Cum aș putea să rezolv problema?”, când mai sănătos ar fi să spunem „Cum am putut să cauzez problema?” Rezolvarea stă, de multe ori, ascunsă în cauză.



„DACĂ NU ÎȚI PLACE UN LUCRU, SCHIMBĂ-L. DACĂ NU-L POȚI SCHIMBA, SCHIMBĂ-ȚI ATITUDINEA.”

— MAYA ANGELOU

Exercițiu: Scrie o listă pe 3 coloane cu problemele actuale din viața ta. Coloana A include descrierea problemei, B, soluția încercată până acum și C, cum ar suna soluția în oglindă. Ia-ți angajamentul să aplici măcar una dintre aceste soluții aparent ciudate și vezi în ce măsură te ajută.

A	B	C
DESCRIEREA PROBLEMEI	SOLUȚIA ÎNCERCATĂ	SOLUȚIA ÎN OGLINDĂ

2. IA-ȚI LECȚIILE ȘI PLEACĂ!

Respect pentru oameni și cărți

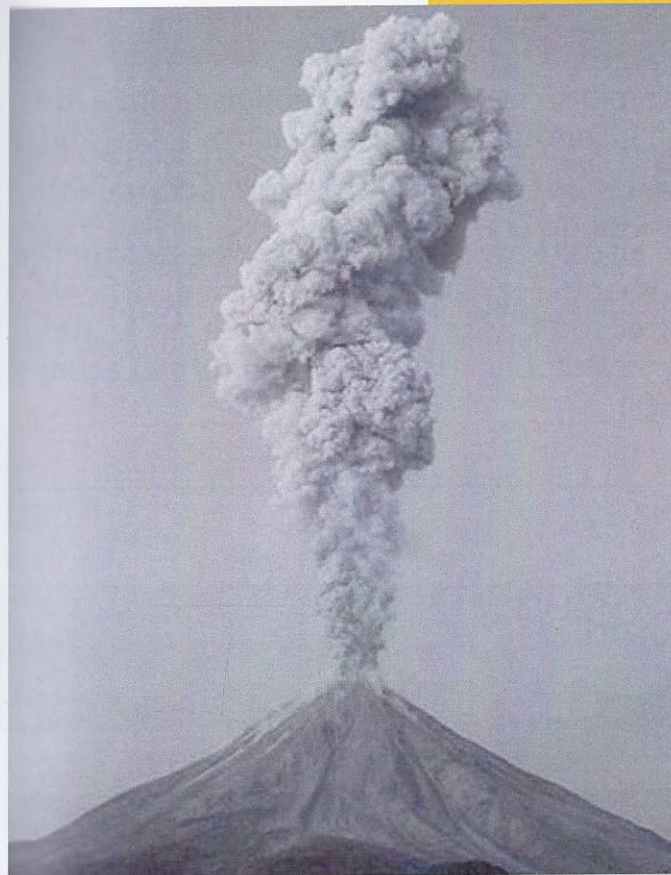
Când alegem să reținem ce ni s-a întâmplat în trecut, ne blocăm viitorul. Asta se aplică atât pentru eșecuri (relații care nu au funcționat, conflicte, pierderi, evenimente care au provocat emoții negative), cât și pentru succese (realizări personale și profesionale, care ne-au făcut fericiți). Este bine să îți amintești de ele, atâta timp cât nu le privești nostalgic și resemnat. „Ce bine era atunci!” este egal cu „acum sunt neputincios, nu țin de mine să fie bine.” Serios? Atunci vei rămâne cu amintirile. Să rețiești emoțiile trecutului înseamnă să refuzi să trăiești diferit viitorul. E ca și cum ai vedea același film la cinema, încontinuu și ai și cere voluntar abonament pe viață!

Timpul nu se poate întoarce înapoi, nici evenimentele, dar mintea sfidează legea cronologiei. Fii selectiv cu ce alegi să iei cu tine în prezent când te întorci cu gândul în trecut. E util? E constructiv? Trecutul tău ar trebui să fie doar o arhivă, o bibliotecă. Nu o mlaștină plină cu frică și frustrare, care se agață de tine ca iedera de ziduri. Rick Warren spunea că suntem produse ale trecutului nostru, dar nu trebuie să îi fim și prizonieri. Supraeul, partea din noi responsabilă cu inspirația, se conectează la viitor, nu la trecut.

Așadar, doar tu poți să alegi locul creativității tale: într-o închisoare, când te blochezi în trecut sau în libertate, cu gândurile îndreptate către viitor. Nu lăsa trecutul să hotărască cine poți să fii. Ia-ți lecțiile, trage concluziile și pleacă! Viața e înainte, nu în spatele tău. După cum spunea Brian Tracy, „nu contează de unde vii, tot ce contează e încotro te îndrepti.”

Probabil știi povestea orașului Pompeii, care a fost complet distrus după erupția vulcanului Vezuviu din anul 79 d. Hr. Norii imenși de cenușă și gaze toxice au ucis atunci peste 16 000 de oameni și doar aproximativ 2000 au supraviețuit, pentru că au părăsit orașul. Însă ce nu știe multă lume este că, în 62, cu 16 ani mai devreme, aceeași activitate vulcanică a afectat puternic Pompeiul, printr-un cutremur. Cetatea era în ruine.

Dacă locuitorii luau în serios acel avertisment și părăseau zona, și-ar fi salvat viețile din calea catastrofei din anul 79. Dar nu au făcut-o. Au ales să rămână în același loc și să rezidească cetatea pe ruine.



De multe ori, la fel facem și noi. Nu ascultăm avertismentele din partea prietenilor, a colegilor sau a familiei, care ne spun că s-ar putea să fim pe un drum greșit. Chiar mai grav, nu ascultăm nici avertismentele propriiei conștiințe sau a corpului, când avem o durere ce poate prevesti o boală.

De obicei, primim cutremure înainte de erupție, din care să învățăm ceva. Dar tot nu ne îndepărtăm de ceea ce ne face rău, ci ne încapățânăm și construim pe aceleași dărâmături. Rămânem în aceleași situații și ne păstrăm aceleași comportamente dăunătoare. De ce? De ce să facem asta?

Trecutului trebuie să-i spunem pe nume. De ce crezi că se numește trecut? Pentru că a trecut! Doar că el încă nu știe asta și de aceea te tot bate pe umăr. Spune-i cu voce tare că și-a avut vremea lui, promiți să nu îl uiți, îl accepți așa cum e, doar că acum e timpul să îți îndrepti atenția către altceva. Iar când te mai sună, să nu-i răspunzi. Nu are nimic nou de zis.

Scapă de catastrofe. Ascultă avertismentele. Părăsește situațiile, oamenii, comportamentele și emoțiile distructive. Creează-ți un viitor liber de trecut. Între cele două cuvinte nu ar trebui să existe vreodată cuvântul egal. Ieși din trecutul tău acum și spune: Adio, Pompeii!

„ÎMI PLAC MAI MULT VISURILE PE CARE LE OFERĂ VIITORUL
DECÂT ISTORIA PE CARE O OFERĂ TRECUTUL.”

— THOMAS JEFFERSON

Exercițiu: Scrie o listă cu situații din trecutul tău pe care ai continuat să le retrăiești, fără să îți fie utile. În dreptul fiecăreia, te rog să scrii, într-o frază, o lecție, una singură, pe care ai învățat-o cu acea ocazie. Acest exercițiu te ajută să conștientizezi în ce măsură pierzi timp și energie cu fapte deja consumate și ce îți este de folos să duci mai departe cu tine.

SITUAȚII	LECȚII

3. SEAMĂNĂ „MULȚUMESC”

Respect pentru oameni și cărți

„Mulțumesc” are un efect fascinant. Îl împlinește pe cel care-l primește. Și, pentru că orice om își dorește să fie împlinit, destinatarul va găsi noi motive pentru a i se mulțumi. Va face mai mult ca să fie apreciat mai mult.

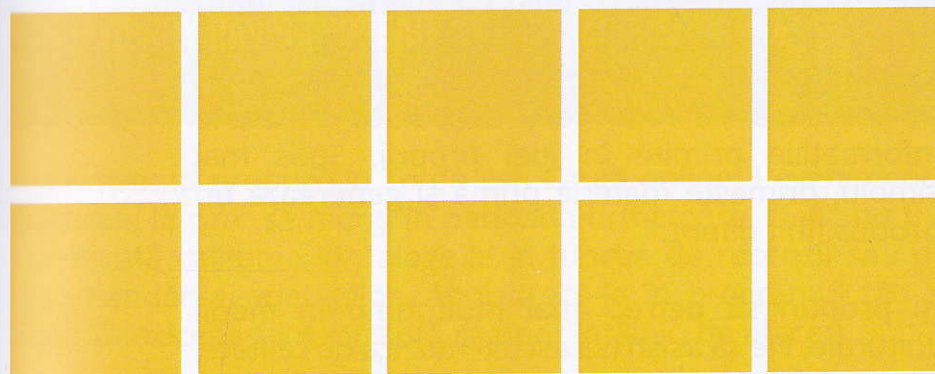
Când relațiile se bazează pe recunoștință, inspirația este stimulată. Cu cât semeni mai mult „mulțumesc”, cu atât mai multă recunoștință și inspirație vei culege. O bună formă de mulțumire este să oferi bilețele scrise de mână. Scrisul de mână este personal și inspiră încredere. Psihologii susțin că bilețele scrise de mână sunt una dintre cele mai apreciate forme de mulțumire. Pentru că pot să rămână ca amintire și păstrează o notă din personalitatea emitentului – scrisul său.

Nu lăsa un „mulțumesc” să plece de la tine fără o „garnitură” potrivită. Mulțumește întotdeauna pentru un motiv specific: îți mulțumesc că m-ai ajutat, că ai așteptat, că m-ai ascultat etc. Ne-am obișnuit să primim și să oferim acest cuvânt fără să-l umplem cu sens și asta ne-a făcut să-l percepem de multe ori ca pe un clișeu. În schimb, când clarifici pentru ce mulțumești, dai dovadă că ai pus inimă în cuvintele tale.

MULȚUMESC! :-)

„SĂ LE FIM RECUNOSCĂTORI CELOR CARE NE FAC FERICIȚI. EI SUNT MINUNAȚII GRĂDINARII CARE FAC SUFLETELE NOASTRE SĂ ÎNFLOREASCĂ.” – MARCEL PROUST

Exercițiu: Câte motive de mulțumire ai? Cine sunt persoanele care ți-au făcut viața mai frumoasă și mai inspirată în ultima perioadă? Enumeră cel puțin 10 oameni cărora vrei să le arăți recunoștința ta. Apoi, ia post-it-uri, bilețele sau felicitări și scrie câte un mesaj pentru fiecare dintre ei, cu motivul specific pentru care le mulțumești. Pe urmă, găsește mediul potrivit în care să transmiți mesajele și, dacă poți, observă-le reacțiile.



4. MAI MULT TIMP ÎN MEDII CULTURALE

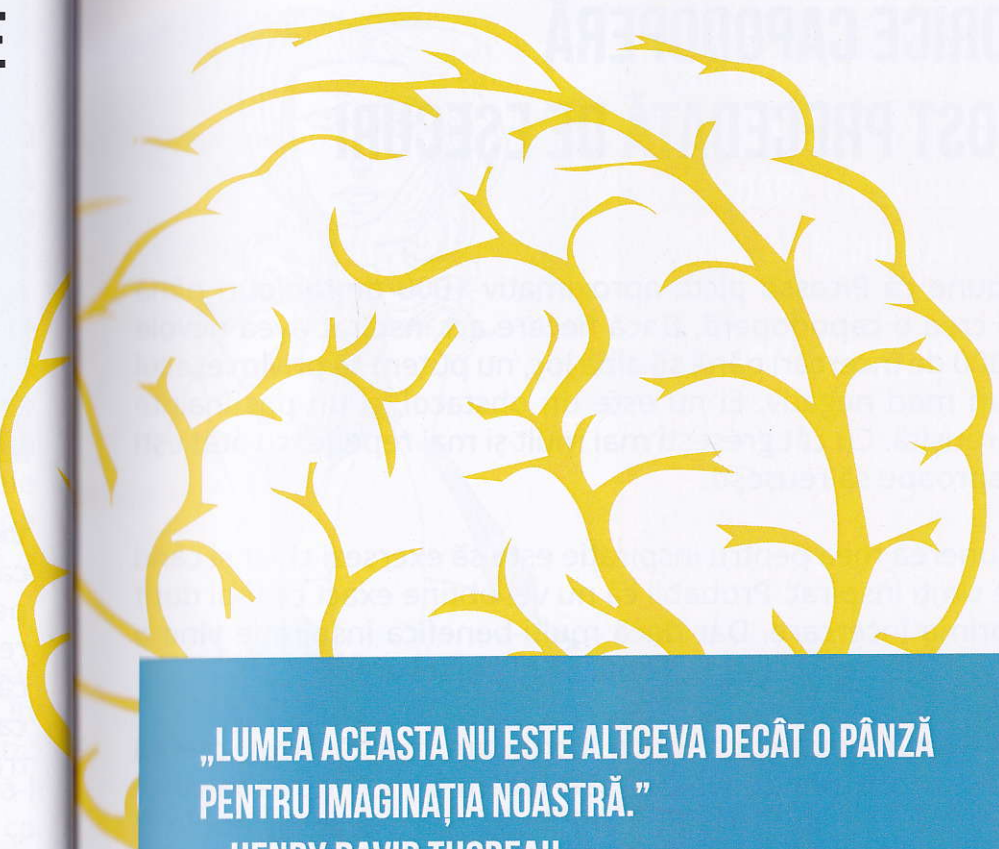
Respect pentru oameni și cărți

Cultura este o expresie a societății, iar expresia feței unui om redă starea sufletească a acestuia. Asta cere o altfel de perspectivă asupra culturii: ea te ajută să înțelegi starea sufletească a societății. În esență, să înțelegi cultura înseamnă să te înțelegi pe tine.

Cum poate cultura să îți influențeze inspirația? Pe de o parte, amintește-ți că inspirația înseamnă realiniere. Dacă petreci timp într-un mediu cultural, ai ocazia să te regăsești. Adică să fii pregătit să te realiniezi cu valorile tale, pentru că îți înțelegi mai bine identitatea. Pe de altă parte, cultura în sine se referă la exemple de inspirație. După cum îți se face poftă de înghețată când vezi un om care mănâncă înghețată, tot așa este inspirant când vezi rezultatele unor artiști inspirați.

Creierul dispune de o rețea complexă de centri responsabili de creativitate. Când vezi, asculți sau trăiești o expresie artistică, acești centri se activează, cu rolul de a decodifica și rescrie informațiile primite în idei proprii. Spus mai simplu, primește materie primă și generează un produs finit diferit.

Îți propun să petreci mai mult timp în medii culturale. Fie să asști (să asculți muzică de calitate, să mergi la teatru, la o expoziție etc), fie să fii parte din actul creativ, dezvoltându-ți un hobby nou (ca pictura, olăritul sau gătitul). Iar inspirația ta nu va mai fi un pârau avar, ci un fluviu dătător de viață.



„LUMEA ACEASTA NU ESTE ALTCEVA DECÂT O PÂNZĂ
PENTRU IMAGINAȚIA NOASTRĂ.”

— HENRY DAVID THOREAU

Exercițiu: Îți propun un To do list. Caută online 3 evenimente culturale la care să mergi în perioada următoare. Dacă nu îți-e cunoscută calitatea lor, alege-le în funcție de recenzii sau de recomandările prietenilor. Apoi, trece-le în programul tău și acordă-le aceeași importanță ca unor întâlniri de afaceri.