

JANE RANSOM

SELF INTELLIGENCE

**NOUA ABORDARE ȘTIINȚIFICĂ
PENTRU A-ȚI ATINGE
ADEVĂRATUL POTENȚIAL**

**PREFAȚĂ DE
JACK CANFIELD, COAUTOR AL SERIEI DE BESTSELLERURI
INTERNAȚIONALE *SUPĂ DE PUI PENTRU SUFLET*®**

**TRADUCERE DE
IRINA-MARINA BORTOI**

Nu știm ce-nalți suntem

**Până nu ni se cere a ne-nălța,
Iar atunci, dac-am asculta chemarea
Ceruri o s-atingem.**

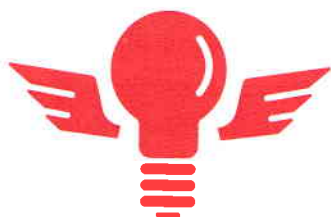
–EMILY DICKINSON

CUPRINS

| | |
|--|------------|
| Prefață de Jack Canfield | 8 |
| Introducere Bun venit la petrecere! | 12 |
| Partea întâi Programarea sinelui tău subconștient | 22 |
| 1 Visele Descoperă-le puterea | 24 |
| 2 Vizualizarea Folosește-ți creierul pentru a-ți atinge întregul potențial | 32 |
| 3 Imaginile Ce vezi este ceea ce „obții” în adâncurile creierului | 42 |
| 4 Hipnoza Este reală și funcționează, așa că nu te teme să încerci | 52 |
| Partea a doua Condiționarea sinelui tău conștient | 64 |
| 5 Firul Asta-i bună | 66 |
| 6 Fizica cuantică Ce este, ce nu este, și cum rămâne cu gândurile negative? | 80 |
| 7 Alegerea Alege să ți-o folosești | 92 |
| 8 În sus O direcție mentală în care merită să te îndrepti | 102 |
| Partea a treia Gândirea prin sinele tău întrupat | 118 |
| 9 Judecata Cum să știi când să ai încredere în instincte (și când nu) | 120 |
| 10 Chinestezia Influența interioară a modului în care îți vorbește corpul | 132 |
| 11 Exercițiile fizice Un mod grozav de a-ți dezvolta mintea | 144 |
| 12 Somnul Refacerea naturală, de la un șampon pentru creier la slăbit | 154 |
| Partea a patra Integrarea sinelui tău social | 168 |
| 13 Comunicarea cu ceilalți Cum să rostogolești bulgărele social | 170 |
| 14 Râsul Ce e atât de amuzant? | 182 |
| 15 Joaca Este obligatorie, spun oamenii de știință | 194 |
| 16 XX și XY Fete și băieți și stres | 204 |
| Partea a cincea Vitalizarea sinelui tău luptător | 218 |
| 17 De ce? Întrebarea pe care trebuie să ți-o pui pentru a-ți accesa superputerea | 220 |
| 18 Talentul Nu lăsa erorile logice să te țină în loc | 234 |
| 19 Acțiunea Mai puține vorbe, mai multe fapte | 246 |
| 20 Zen și iertarea de sine Când orice greșeală este și nu este o greșeală | 256 |
| Concluzie Să înceapă petrecerea | 266 |
| Rezumatele capitolelor | 272 |
| Referințe | 278 |
| Mulțumiri | 279 |
| Despre autoare | 280 |
| Index | 281 |

**Ceea ce te împiedici să faci
și te forțezi să nu faci,
visul o va face cu toată
luciditatea dorinței...**

—SALVADOR DALI



CAPITOLUL I

VISELE

Descoperă-le puterea

Test de pregătit mintea

Studiile arată că vei reține mai bine acest capitol dacă te testezi acum.

Cum te va afecta *pe tine* răspunsul?

Visele pot fi deosebit de utile deoarece...

- a. îi permit creierului să înceteze să mai gândească și să realizeze refacerea celulară în timp ce se implică într-o activitate neuronală aleatorie.
- b. ne permit să eliberăm pulsioni psihologice reprimite, mai ales în domeniul sexualității și agresivității.
- c. procesează problemele într-un mod foarte vizual și dezinhibat, stimulând o mai mare creativitate decât ar putea apăra în starea de veghe.

Probabil ai auzit că unele companii high-tech din Silicon Valley oferă locul de muncă ideal. Oferă mâncare gratuită, săli de sport gratuite, poate chiar și timp liber în care să-ți vină în minte invenții strălucite. Astfel de politici atrag ambițioșii superintelenți – deștepții deștepților. Așa că nu e surprinzător că noii angajați resimt o presiune intensă să-și dovedească valoarea. Dacă reușesc repede, se bucură de sarcini de lucru prestigioase și respect în cercul social. Dacă nu reușesc să impresioneze, pot fi puși pe tușă, tratați de sus sau chiar să li se poarte pică pentru că sunt „veriga slabă”.

Când Mary m-a sunat prima dată, părea îngrozită că trebuie să ceară ajutor. „Echipa mea nu trebuie să știe. Unii dintre ei au fost în comisia care m-a angajat. Să merg la hipnotizator ar da o impresie greșită.” După ce a intrat în cabinetul meu, Mary mi-a explicat că echipa ei era alcătuită din ingineri de software care creau o versiune îmbunătățită a unui produs popular. Treaba lui Mary era să programeze o anumită funcție nouă.

„Codul meu arată tare urât în momentul de față”, a spus ea. „Face unele lucruri bine, dar sunt aproape surprinsă că funcționează așa de bine. E foarte stângaci. Eu tot încerc să-l forțez pentru că nu-mi permit să aștept. De obicei codul meu arată mult mai bine. M-au angajat pentru că mă pricep. Dar să încerc să adaug peste ce am deja, să-l programez să facă tot ce mai trebuie să facă ar fi ca și cum aș ruga un măgar să fie un cal de curse. E ca și

cum aş avea mintea paralizată de ce o să creadă echipa mea despre mine. Trebuie neapărat să existe un mod draguț și economicos de a scrie codul acesta. Dacă aş avea mai mult timp la dispoziție, mi-ar veni ideea. În mod ideal, ar trebui să o iau din nou de la început, dar au trecut deja cinci luni și nu mai am decât o lună ca să-i dau de cap. Sunt disperată.”

Sincer, termenul ei de o lună mă speria și pe mine. Noii angajați din orice profesie au tendința de a suferi de anxietatea de performanță, iar dacă Mary ar fi venit la mine mai devreme, aş fi putut s-o ajut să se acomodeze la locul de muncă la timp pentru a împiedica apariția unei crize. În schimb, ea s-a băgat singură între ciocan și nicovală. Acum stătea prăbușită pe scaun, oftând: „Probabil nu aveți ce să faceți”.

Nu, nu îi puteam promite nimic. Dar exista posibilitatea, i-am spus, să-și poată rezolva problema de una singură, în somn. „Gândește-te așa”, am spus eu. „Îți vom programa subconștientul să-ți furnizeze răspunsul în vis.”

Din punct de vedere istoric, visele de noapte au salvat de multe ori situația, cum s-ar spune. Dmitri Mendeleev a petrecut ani de zile încercând să sistematizeze masele atomice ale elementelor, până când tabelul periodic i-a venit în minte într-un vis. Regretatul geniu matematic al Indiei, Srinivasa Ramanujan, a visat multe dintre soluțiile sale. El spunea că o zeiță hindusă îl vizita regulat în vis pentru a-i da răspunsuri. Chimistul Friedrich August Kekulé a descoperit natura tetravalentă a carbonului în vis, precum și structura circulară a benzenului, care i-a apărut ca un șarpe care își mușca propria coadă. Doi laureați ai Premiului Nobel, neurocercetătorul Otto Loewi și fizicianul Niels Bohr, și-au atribuit viselor descoperirile care le-au adus premiul.

Numeroși mari artiști au recunoscut că visele le-au inspirat în mod direct unele dintre cele mai bune lucrări. Dintre acești visători îi amintim pe pictorii Salvador Dalí și Jasper Johns, pe poetul William Blake, pe autoarea romanului *Frankenstein*, Mary Shelley, și pe compozitori muzicali de la Beethoven la Billy Joel.

A gândi prin vise

În ciuda istoricului îndelungat al viselor ca generatoare de idei și ajutoare în rezolvarea problemelor, timp de secole întregi știința viselor a rămas în întuneric. Visele erau dificil de testat, ceea ce a permis proliferarea unor teorii fără prea multe dovezi. Mulți oameni au întrebat: „La ce folosesc visele?” Freud a sugerat că visele exprimă dorințe interzise, mai ales impulsuri sexuale și agresive. Mai recent, oamenii de știință au exprimat ipoteza că visele generează imagini în mod aleatoriu în timp ce creierul nostru se odihnește.

Dar acum, noua tehnologie neuroimagică a făcut lumină asupra funcției viselor. Am descoperit că un creier care visează nu este în vacanță, ci muncește din greu.

Simplificând, visarea este doar o altă formă de gândire. După cum arată experta în vise de la Harvard (și colegă hipnotizatoare) Deirdre Barrett, e stupid să întrebăm la ce folosește visatul, pentru că, la fel ca gânditul în general: „Folosește la tot”. (Citește-i cartea despre vise, *The Committee of Sleep*.) Datorită tomografiei cu emisie de pozitroni (PET), acum știm în sfârșit de ce în unele cazuri gândim mai bine în vis decât atunci când suntem treji. Dar să revenim pentru o clipă la Mary, care s-a bucurat de acest beneficiu în mod direct.

Înainte să o hipnotizez, am rugat-o pe Mary să noteze o descriere a codului ideal pe care dorea să-l creeze – ce să facă, cum să arate, chiar și cum să se simtă ea după ce avea să-l finalizeze. (Mary a scris: „Extaziată!”) Mai târziu, sub hipnoză, m-a ascultat în timp ce îi citeam propriile cuvinte cu voce tare. De asemenea, i-am sugerat că ideile de care avea nevoie urmau să-i vină curând în vis. După aceea, ea a plecat acasă cu descrierea scrisă, cu instrucțiuni să o citească în fiecare seară înainte de culcare. Apoi, în timp ce avea să stea întinsă în pat, trebuia să se gândească la acest cod ideal, astfel încât să fie ultimul ei gând înainte de a adormi.

A trecut o săptămână fără niciun rezultat. Cu toate acestea, la a doua vizită mi-a spus că a resimțit o senzație stranie de speranță, pe care nu prea și-o putea explica. „Sunt de părere că ar trebui să încercăm în continuare”, a spus ea. Așa că în a doua ședință am repetat tot ce am făcut prima dată. Patru zile mai târziu, într-o seară de duminică, mi-a trimis următorul e-mail:

Dragă Jane,

Vești bune. Ieri-dimineață m-am trezit devreme cu o senzație de anxietate și convinsă că nu aveam să mai pot adormi. Dar apoi m-am trezit că plutesc cumva în camera în care am crescut. Pe podea era o jucărie care îmi amintesc că era a vărului meu și cu care obișnuiam să mă joc. Era o pistă de curse de mașini care putea fi îndoită în curbe și bucle. Aici am văzut-o despicându-se și făcând bucle și unindu-se din nou în multe locuri. Era foarte elaborată, cu adevărat gigantică și intimidantă, dar avea și ceva care părea așa cum trebuie. Am simțit că, dacă îi înțeleg structura, totul va fi bine. Am tot plutit în jurul formei privind-o din toate părțile. Uneori părea foarte complexă, dar apoi acele lucruri păreau evidente. Deodată am înțeles că structura era programul pe care trebuia să-l scriu. Într-un fel era foarte simplu, dar lua și o turnură complet diferită de cea la care lucram. Totul era atât de neconvențional. Oricum, m-am trezit și, așa cum mi-ai spus să fac dacă visez, am rămas întinsă în pat în timp ce mi-l aminteam și l-am reluat în minte. Înainte să mă dau jos din pat, am desenat pista de curse în caiet. Apoi mi-am spus pe un ton sever să mă

dau jos din pat cu calm și să mă apuc de lucru înainte să uit ceva. Asta am și făcut. Imediat ce m-am așezat la computer, codul a început să-mi vină foarte repede. E elegant. Nu e gata, dar nu mai durează mult de acum și deja știu că va merge bine. Ți mulțumesc pentru ajutor.

Așadar, ce s-a întâmplat în creierul lui Mary din punct de vedere neurologic care i-a permis să gândească cel mai bine în vis? Scanările PET arată că, în timp ce dormim, creierul nostru are o activitate intensă care diferă de gândurile noastre din starea de veghe în câteva privințe esențiale. Anumite arii corticale care generează imagini vizuale devin și mai active. Acest lucru le permite viselor să fie mai intense din punct de vedere vizual decât gândurile din starea de veghe. În cazul lui Mary, soluția i-a venit sub forma imaginii unei piste de curse elaborate.

Între timp, cât creierul visează, o parte a cortexului prefrontal dorsolateral face o pauză. Gândește-te la această parte ca la bodyguardul înarmat cu un box care, atunci când e treaz, alungă gândurile nepotrivite – cele pe care le consideră imorale sau antisociale sau ilogice. În timpul viselor, bodyguardul are liber, așa că toate ideile acelea nebunești și fanteziile tabu au intrare liberă. Din această cauză putem face lucruri interzise în vis. De asemenea, visatul ne permite să venim cu idei grozave care, atunci când suntem treji, e posibil să fie respinse din gândurile conștiente ca fiind, ca să folosesc cuvântul lui Mary, prea „neconvenționale”. Visatul i-a permis să-și rezolve problema luând „o turnură complet diferită”.

Pregătirea pentru rezolvarea problemelor la orizontală

Poate nu te va surprinde că, istoric vorbind, artiști de toate felurile și-au găsit inspirația în vise, de la compozitori la pictori, scriitorii și cinești. În studiul ei, Barrett a descoperit că putem folosi visatul chiar și pentru a rezolva dileme personale, cum ar fi unde să mergem la facultate. În practica mea, le dau sugestii de vise multora dintre clienții mei, inclusiv sportivilor. Le amintesc că, în 1964, legendarul jucător de golf Jack Nicklaus și-a revenit după o perioadă slabă în urma unui vis.

„Miercuri noapte am avut un vis și era despre lovitura mea de golf”, a relatat el pentru ziarul *San Francisco Chronicle*. „În vis le loveam destul de bine și dintr-odată mi-am dat seama că nu țineam crosa așa cum o țin în ultimul timp în realitate... Așa că, ieri-dimineață, când am ajuns la terenul de golf, am încercat așa cum o făceam în vis și a funcționat. Leri am reușit 68 de lovituri, iar astăzi 65.”

Data viitoare când te confrunți cu o problemă aparent imposibil de rezolvat, care te lasă perplex și căreia nu ai reușit să-i dai de capăt, gândește-te să o abordezi în somn.

Pregătirea minții prin hipnoză poate grăbi lucrurile, dar poți învăța și să-ți orientezi gândurile de unul singur, urmând pașii de mai jos:

1. Scrie ceea ce vrei să descoperi prin visare. În loc să descrii problema, descrie într-o propoziție soluția pe care o cauți. „Vreau să creez o linie nouă de produse captivante și profitabile pentru afacerea mea” sau „Vreau să fac un filmuleț amuzant pe care să-l prezint la următoarea reuniune de familie ca să contribuie la vindecarea unor răni vechi” sau „Vreau să dau o petrecere grozavă pentru 18 oameni cu un buget de 450 lei”.
2. Stabilește-ți un mod facil de a-ți nota soluția în toiul nopții, în caz că atunci te lovește inspirația. Uneori le ofer clienților un „pix luminos” cu un LED mic, care le permite să scrie în întuneric. Dar poate tu preferi să te înregistrezi vorbind cu ajutorul smartphone-ului. Orice metodă ai alege, fă-o ușor accesibilă, astfel încât să nu fie nevoie să te dai jos din pat pentru a-ți capta ideile născute din vise.
3. Exact înainte să adormi (preferabil când ești deja în pat), citește descrierea soluției cu voce tare. Repetă acest proces în fiecare seară.
4. Fie că faci asta în timpul nopții sau în dimineața următoare, notează orice vise interesante înainte de a te da jos din pat, chiar dacă nu au sens pe moment; mai târziu, înțelesul lor simbolic îți poate deveni limpede. Nu uita, Kekulé a descoperit structura circulară a benzenului visând un șarpe care își mușca propria coadă.

Ai încredere în subconștientul tău. Ai răbdare, știind că în cele din urmă vei obține rezultate. Cu exercițiu disciplinat, oricine poate beneficia de forța viselor.

Ce vei face cu forța viselor tale?

Folosește Self-Intelligence

Odată ce ai înțeles cum să-ți îndrumi visele, posibilele utilizări ale acestora sunt nelimitate. Iată câteva sugestii care să te inspire.



În cazul problemelor de la locul de muncă, cortexul nostru prefrontal are tendința de a se suprasolicita, înăbușind inspirația. Invită-te să-ți visezi literalmente soluțiile reușite, exact cum a făcut Mary.



Adu-ți aminte de revelația lui Jack Nicklaus din vis. Există vreun sport sau o activitate fizică la care te pricepi, însă la care știi că ai putea fi și mai priceput dacă ai avea o strategie mai bună? Visează! Următorul capitol, despre vizualizare, te va

ajuta să-ți atingi întregul potențial. Iar pentru cele mai bune rezultate, te rog să dormi suficient. (Vezi capitolul 12.)



Te întrebi ce ar trebui să faci împreună cu partenerul sau cu cei dragi în următoarea vacanță mare? Visează-ți vacanța de vis. În altă ordine de idei: propune-ți să eviți să te cerți înainte de culcare. Respectă vechea zicală „noaptea e un sfetnic bun”, fiindcă deseori ne rezolvăm conflictele în vis, chiar dacă a doua zi nu ne mai amintim visele, ci ne trezim pur și simplu cu un sentiment mai plăcut.



Data viitoare când îți dorești ca cineva să inventeze o mașinărie care să facă asta sau cealaltă, preia inițiativa și încearcă să o inventezi chiar tu. Roagă-ți subconștientul să-ți proiecteze invenția în timp ce visezi. Mulți antreprenori fac bani licențându-și ideile unor companii care le vor dezvolta.

Răspunsul la test: Visele pot fi deosebit de utile deoarece...

- c. procesează problemele într-un mod foarte vizual și dezinhibat, stimulând o mai mare creativitate decât ar putea apărea în starea de veghe.

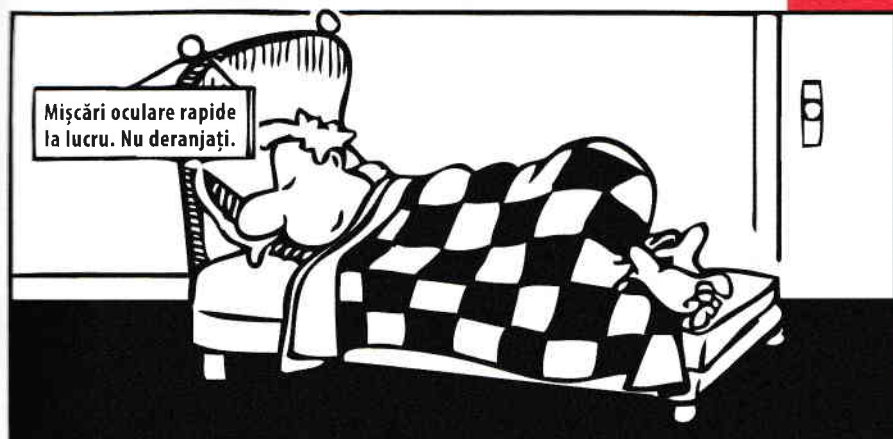
Pe scurt



Când visezi, creierul tău continuă să gândească, iar în unele privințe gândește mai bine decât o face atunci când ești treaz – în special în ceea ce privește rezolvarea vizuală a problemelor. Creierul tău adormit încetează să-ți mai cenzureze gândurile, ceea ce îi permite creativității tale să se dezvolte. Iată de ce atât de mulți inventatori, cercetători și artiști au descoperit soluții revoluționare în vis. Oricine poate învăța să-și ghideze visele. Exersează să-ți programezi mintea să lucreze pentru tine în timp ce dormi.



Contul Jones are nevoie de o soluție strălucit de creativă. Pentru a-mi accesa pe deplin resursele mentale, astăzi voi lucra de acasă.



Mișcări oculare rapide la lucru. Nu deranjați.

Oamenii se pricep cel mai bine la imaginile vizuale. Creierul nostru a dezvoltat această abilitate de a crea o imagine mentală internă sau un model al lumii în care putem exercita acțiuni viitoare, fără riscurile sau penalizările pe care le-am avea dacă le-am face în lumea reală.

– V. S. RAMACHANDRAN, NEUROCERCETĂTOR



CAPITOLUL 2

VIZUALIZAREA

**Folosește-ți creierul
pentru a-ți atinge întregul potențial**

Test de pregătit mintea

Studiile arată că vei reține mai bine acest capitol dacă te testezi acum.

Cum te va afecta *pe tine* răspunsul?

Pentru a folosi vizualizarea cât mai eficient, trebuie să...

- incluDEM doar imagini vizuale, deoarece implicarea altor simțuri poate dilua efectul.
- tratăM vizualizarea ca pe o formă de exercițiu mental, aducându-i disciplină și concentrare.
- ne imaginăm că totul va ieși perfect fără niciun fel de efort, deoarece acest lucru va atrage succesul.

La 13 august 2016, când Michael Phelps s-a apropiat de bazin pentru ultima tură a carierei sale olimpice, înotătorul se simțea extrem de emoționat. Cu doar doi ani în urmă se gândise la sinucidere. Acum era în Rio de Janeiro, reușind să revină în sport.

Iar când a sosit momentul ultimei sale curse – a treia secțiune a ștafetei masculin mixt – americanii erau în urma britanicilor cu 0,61 secunde. Pentru Phelps, nu avea să fie deloc un cântec de lebedă ușor. Presiunea era enormă. O sută de metri de înotat în stilul flutur mai târziu, americanii conduceau cu 0,41 secunde, ceea ce i-a permis colegului Nathan Adrian să cucerească aurul. Încă o dată, Phelps a reușit.

Phelps a recunoscut ulterior pentru canalul ESPN: „În timp ce mergeam pe puntea de încălzire a bazinului, am început să mă emoționez gândindu-mă că e ultima «asta», ultima «cealaltă»”. Phelps și-a încheiat cariera olimpică fiind cel mai decorat campion al tuturor timpurilor, cu douăzeci și opt de medalii olimpice, dintre care douăzeci și trei de aur.

Călătoria l-a transformat din băiat în bărbat. A înotat prima dată la Jocurile Olimpice la cincisprezece ani, și ultima dată la treizeci și unu de ani, când era deja tată. De-a lungul anilor, stresul faimei și o relație dificilă cu tatăl său l-au făcut pe Phelps să abuzeze de droguri și alcool. După ce a fost acuzat a doua oară de conducere sub influența alcoolului în anul 2014, s-a retras în dormitorul său timp de mai multe zile, fără apă sau mâncare, și a așteptat să moară. Dar viața a izbândit. Phelps a cerut ajutor, și-a găsit