
EȘTI SUMA CONVINGERILOR TALE

Cum să identifiți și să rectificați
convingerile nerealiste care te sabotează,
astfel încât să acționezi în armonie cu
scopurile tale pe termen lung

HYRUM W. SMITH

William Watson s-a exprimat cel mai frumos:

*Cea mai mare fericire pentru o ființă
umană*

*Este să aibă un spirit armonios, lucid,
stăpân pe sine și integru.*

*A doua dintre binecuvântări, una de
care și eu am avut parte,*

*Este să mergi alături de un asemenea
suflet.*

Jerry este un suflet nobil și minunat, iar fără el această
carte nu ar fi existat. Îți mulțumesc, Jerry, pentru că
mi-ai arătat drumul.

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	11
PREFAȚĂ	15

INTRODUCERE

PROMISIUNEA PRIVIND MODELUL REALITĂȚII	19
--	----

CAPITOLUL 1

SCHIMBAREA COMPORTAMENTULUI	21
Principiile de bază ale productivității	21
Înțelegerea modului în care se poate schimba definitiv un comportament	24
Definirea lumii reale	24
Principii	25
Legi naturale	26
Dependență	26

CAPITOLUL 2

MODELUL REALITĂȚII	29
Nevoile umane	30
Nevoia de a supraviețui	30
Nevoia de a iubi și a fi iubit	30
Nevoia de a te simți important	30
Nevoia de varietate	30
Fereastra Convingerilor	31

Regulile Dacă/Atunci	32
Modele de comportament	33
Rezultate și feedback	36
Nevoile Umane și Legile Naturale	37
Prima Lege Naturală	37
A doua Lege Naturală	37
Schimbarea principiilor și convingerilor schimbă comportamentul	40

CAPITOLUL 3

ÎNVĂȚAREA MODELULUI REALITĂȚII	45
Identificarea principiilor corecte	50
Modelele de comportament prezic rezultatele	55
Nevoile nesatisfăcute determină comportamentul	56

CAPITOLUL 4

APLICAREA MODELULUI REALITĂȚII	63
Înțelegerea responsabilității privind propriul comportament	64
Evoluția necesită schimbarea principiilor	64
A treia Lege Naturală	64
Nevoile nesatisfăcute conduc la dependențe	65
A patra Lege Naturală	65
Importanța aprecierii propriei valori	66
A cincea Lege Naturală	66
Pacea interioară	68
A șasea Lege Naturală	68
Armonizarea minții	69
A șaptea Lege Naturală	69
Prejudecăți și discriminări	72

CAPITOLUL 5

FOLOSIREA MODELULUI REALITĂȚII	75
Cinci pași	76
Pasul 1	76
Pasul 2	76

Pasul 3	77
Pasul 4	82
Pasul 5	83
Eșecul face parte din dezvoltare	84

CAPITOLUL 6

APLICAREA MODELULUI REALITĂȚII LA NIVEL DE ORGANIZAȚIE	89
Satisfacerea nevoilor noastre de-a lungul timpului	90
Conducerea și piramida nevoilor umane	91
Nevoia de a supraviețui (Nevoie fiziologică)	92
Nevoia de a iubi și de a fi iubit (Nevoia de apartenență)	93
Nevoia de a te simți important (Stima de sine)	97
Nevoia de varietate	101

CAPITOLUL 7

FORȚA MODELULUI REALITĂȚII	107
Pesimiștii, optimiștii și realiștii	108
Realiștii supraviețuiesc	109
Un principiu ce trebuie cântărit	110
Durerea este inevitabilă; suferința este opțională.	113

CAPITOLUL 8

PACEA INTERIOARĂ	117
Satisfacerea nevoilor de-a lungul timpului	118

NOTE	121
------------	-----

DESPRE AUTOR	123
--------------------	-----

DESPRE EDITURĂ	126
----------------------	-----

FINAL	128
-------------	-----

prieten, unui vecin sau unui asociat, unui adolescent sau unei persoane întâlnite în autobuz.

Dacă faci aceste trei lucruri, îți garantez că vei vedea o schimbare importantă și măsurabilă în felul în care iei decizii pe plan personal și profesional. Ei bine, sunt de acord că pare o promisiune cam semeață ca să fie făcută înainte ca tu să ai ocazia să citești ceva din carte, dar am avut ocazia să vorbesc cu o mulțime de oameni din toată lumea. De aceea sunt foarte încrezător că această carte poate avea un impact pozitiv dacă faci cele trei lucruri. Ce spui? Am promisiunea ta că le vei face? Atunci te rog să începi să citești.

CAPITOLUL I

SCHIMBAREA COMPORTAMENTULUI

Există trei constante în viață: schimbarea, alegerile și principiile.

– ATRIBUIT LUI
DR. STEPHEN R. COVEY

Prinциіle de bază ale productivității

Gândește-te la următoarea afirmație:

Principiile de bază care ajută o ființă umană să devină mai productivă și mai eficientă nu s-au schimbat de șase mii de ani.

În urmă cu mai bine de treizeci de ani, am fondat împreună cu partenerii mei afacerea Franklin Planner. De atunci, am avut ocazia să țin în toată lumea un mare număr de seminarii despre managementul timpului.

De-a lungul anilor, a devenit ceva obișnuit ca oamenii să mă abordeze înainte sau după prelegerea mea. Unii veneau la mine, coborau vocea, se uitau în jur pentru a se asigura că nimeni nu ascultă și apoi spuneau ceva de genul: „Știi ceva, Hyrum, mi-aș fi dorit să trăiesc acum o sută de ani când oamenii aveau mai mult timp.”

„Adevărat?”, răspundeam eu. „Cât timp crezi că aveau în plus oamenii de acum o sută de ani?”

„Oh, aveau mult mai mult timp.”

Aceasta este o percepție greșită. Știi care este singura deosebire între ce se întâmplă astăzi și ce se întâmplă acum o sută de ani? Deosebirea este că, în prezent, avem mult mai multe opțiuni. De ce avem mai multe opțiuni? Pentru că facem unele lucruri mai repede. O cultură tehnologică avansată ca a noastră este mereu în viteză.

Dacă bunicul pierdea trenul, nu era mare lucru. Aștepta douăzeci și patru de ore și lua următorul tren. Dacă tatăl meu pierdea avionul, nu era o problemă. Aștepta cinci ore și lua alt avion. Dacă eu ratez intrarea pe o ușă rotativă automată, fac o criză de nervi. De ce se întâmplă asta? Pentru că vrem ca totul să se întâmple cu cea mai mare viteză. Ai suporta azi să lucrezi cu un computer lent de acum cincisprezece ani?

Principiile de bază care ajută o ființă umană să devină mai productivă și mai eficientă nu s-au schimbat de șase mii de ani.

Citește cu voce tare afirmația de mai sus și notează-o pe hârtie.

Fiecare generație trebuie să redescopere aceste principii de bază. Le dăm nume noi și scriem cărți despre ele. Un bun prieten al meu, Stephen Covey, a scris cartea *The 7 Habits of Highly Effective People (Cele 7 obiceiuri ale oamenilor foarte eficienți)*. Eu am scris cartea *What matters most (Ceea ce contează mai mult)*.

Citește și vei vedea că nu sunt idei noi în aceste cărți.

De ce spun asta? Pentru că și ceea ce voi împărtăși în această carte se bazează pe idei vechi, dar care se întâmplă să fie foarte relevante în prezent. Magia cărții lui Stephen constă în faptul că adună împreună 7 obiceiuri productive și le prezintă în concordanță cu nevoile cititorilor din secolul douăzeci și unu, dar principiile de bază sunt foarte vechi. Ce nu s-a schimbat în ultima sută de ani sau în ultima mie de ani? Oamenii. Ca ființe umane, nu ne-am schimbat. În continuare avem nevoie să ne ducem la baie de câteva ori pe zi. Ne îmbrăcăm pantalonii tot câte un crac pe rând. Ființa umană este aceeași. Ce s-a schimbat? Mediul în care trăim s-a schimbat și continuă să se schimbe cu mare viteză. Instrumentele pe care le folosim pentru a implementa aceste principii vechi se schimbă rapid, dar principiile care îi ajută pe oameni să devină mai buni și mai buni nu s-au schimbat de multă vreme.

Procesul învățării acestor principii trebuie redescoperit de fiecare generație, atât de către indivizi, cât și de către organizații. Noi am cercetat aceste probleme la Franklin Quest, compania dedicată managementului timpului pe care am creat-o în anii 1980.

Înțelegerea modului în care se poate schimba definitiv un comportament

Respect pentru oameni și cărți

După cum am menționat anterior, la Franklin Quest am devenit obsedați de următoarea întrebare: *Ce determină schimbarea permanentă a unui comportament?* Să porți cu tine un planificator a fost o schimbare de comportament. De ce au făcut asta șase milioane de oameni din 170 de țări?

Continuând să ne punem această întrebare, a ieșit la iveală un model cu care toți am fost de acord. Am decis să-l numim Modelul Realității.

În această carte îți voi prezenta Modelul Realității și vei deveni periculos dacă îl folosești. Acest model poate – dacă îi permiți – să îți schimbe viața și poate să o schimbe și pe a celor cărora îl împărtășești. La baza modelului stă înțelegerea definițiilor pentru „lumea reală”, principii, legi naturale și dependente.

Definirea lumii reale

Lumea reală este lumea așa cum este ea *într-adevăr* și nu cum *credem* sau *gândim* noi că *ar trebui* să fie.

Această definiție este importantă și trebuie reținută.

Vom reveni la ea mai târziu.

După ce am părăsit Franklin Covey am fondat, împreună cu câțiva prieteni, o nouă compania pe care am numit-o Galileo Initiative. De ce am folosit numele lui Galileo? După cum sunt sigur știi, Galileo a fost un fizician, matematician, astronom și filozof italian care a jucat un rol major în Revoluția științifică începută în secolul cincisprezece. Între realizările sale se află îmbunătățirea telescopului și a observațiilor astronomice care au putut fi făcute cu ajutorul lui. A

fost numit „tatăl științei” și „părintele fizicii moderne”.

Înainte de Galileo, majoritatea oamenilor din zona occidentală credeau că pământul este centrul universului și că soarele se învâрте în jurul pământului. De fapt, Copernic este primul care a susținut cu tărie, pe la începutul secolului al șaisprezecelea, că pământul se învâрте în jurul soarelui. El a murit în 1543, doar cu douăzeci de ani înainte să se nască Galileo. Cu excepția câtorva învățați, nimeni nu a luat în serios teoria lui Copernic. Apoi Galileo a venit și a spus: „Ascultați, am îmbunătățit telescopul! Am făcut calcule și acum pot dovedi că pământul se învâрте în jurul soarelui!”

Cum a reacționat lumea la acest concept nou? Galileo a fost ridiculizat, i s-a intentat un proces, a fost acuzat de erezie și excomunicat. Și-a petrecut ultimii cincisprezece ani de viață sub arest la domiciliu, condamnat ca eretic. Dar... Galileo avea dreptate. El a perceput corect lumea reală. Asta face Modelul Realității: te ajută să percepi lumea așa cum este în realitate.

Înainte să intrăm în detaliile Modelului Realității, aș dori să definesc alte trei cuvinte care vor fi folosite în discuțiile noastre.

Principii

De îndată ce vedem lucrurile așa cum sunt în realitate, începem să devenim conștienți de principiile pe care se bazează convingerile noastre. *Principiile însumează ceea ce credem că este adevărat despre noi înșine și ceea ce credem despre lume și despre locul nostru în ea.* Principiile pe care le respectă fiecare nu se

schimbă pe baza influențelor exercitate de circumstanțe exterioare. Principiile corecte ne pot indica direcția corectă când luăm decizii de viață. Ele sunt ca niște indicatoare care ne ajută să navigăm cu succes prin bombardamentul de schimbări pe care le experimentăm zi de zi.

Legi naturale

Legile naturale sunt modele fundamentale din natură și viață care și-au dovedit valabilitatea de-a lungul experienței umane. Legile naturale nu se schimbă niciodată – sau se schimbă extrem de rar – și nici nu pot fi influențate pentru a lua o direcție diferită. Nu se pot schimba aceste legi naturale după cum vrea fiecare, deoarece ele sunt universale și afectează pe toată lumea. Acceptarea sau neacceptarea acestor legi va avea impact asupra alegerilor pe care le facem și, firesc, asupra consecințelor alegerilor noastre.

Dependență

Iată definiția mea: *dependența este un comportament compulsiv și irațional care aduce beneficii pe termen scurt și distrugerii pe termen lung.* Această carte nu se ocupă de dependențe în accepțiunea lor clasică și aceasta nu este o definiție de dicționar pentru dependență, dar scopul definiției mele va deveni clar pe măsură ce continui să citești.

Când spun cuvântul *dependență*, majoritatea oamenilor încep să se gândească la dependența de alcool sau de

droguri. Abuzul de alcool sau droguri reprezintă într-adevăr comportamente dependente, dar acestea sunt doar două tipuri de dependență.

Putem să ne gândim și la alte tipuri de comportamente adictive, cum ar fi prea mult sport, prea multă muncă sau mâncatul în exces, ca să enumerăm doar câteva!

Există multe tipuri de comportamente compulsive și iraționale, care conduc la adicții.

Acum, că am definit lumea reală, principiile, legile naturale și dependențele, ești pregătit să îți fie prezentat Modelul Realității. În timp ce citești această carte, păstrează în minte definițiile de mai sus. Ele sunt esențiale pentru înțelegerea și aplicarea eficientă a Modelului Realității.

CAPITOLUL 2

MODELUL REALITĂȚII

Convingerile au puterea să creeze și să distrugă. Ființele umane au capacitatea teribilă de a da o semnificație oricărei experiențe din viața lor, semnificație ce îi poate reduce la neputință sau le poate salva viața la propriu.

– ANTHONY ROBBINS, AWAKEN
THE GIANT WITHIN

Pentru moment, lasă deoparte definițiile din capitolul 1, dar recitește-le dacă ai nevoie. Mai jos se află o reprezentare a Modelului Realității fără explicații textuale. Pe măsură ce citești explicațiile pentru fiecare figură, păstrează în minte modelul întreg și modul cum se leagă între ele cele cinci elemente.

