

EDITURA FLOARE DE IRIS

Iași, str. C. Negri, nr. 2-4
+40.232.216.104
www.editurafloaredeiris.ro
office@editurafloaredeiris.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SZEKELY, ANDY

Aha! : 52 de fraze forță care schimbă perspectiva / Andy Szekely. - Iași : Floare de iris, 2020
ISBN 978-606-9068-20-5

159.9

Redactor: Maria Apreotesei
Ilustrații: Bogdan Burtea
Coperta: Cătălin Bolohan
DTP: Mădălina Andreea Dîrdără

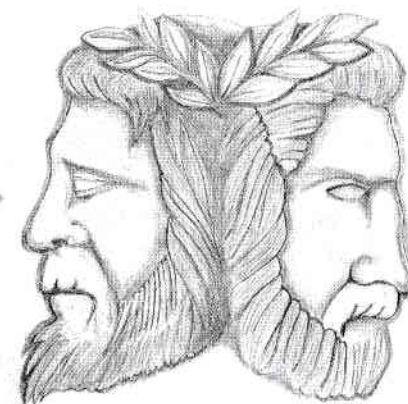
Toate drepturile aparțin Editurii FLOARE DE IRIS.
Reproducerea sub orice formă
este posibilă doar cu acordul scris al Editurii FLOARE DE IRIS

Copyright © 2020 Andy Szekely.

ANDY SZEKELY

AHA!

52 de fraze-forță care schimbă perspectiva




FLOARE DE IRIS
Iași, 2020

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
CAPITOLUL 1	
<i>Obiective / Claritate / Viziune / Intenție</i>	17
CAPITOLUL 2	
<i>Motivație / Inspirație / Pasiune</i>	39
CAPITOLUL 3	
<i>Mentalitate / Perspectivă / Învățare</i>	61
CAPITOLUL 4	
<i>Evoluție / Progres / Măiestrie</i>	83
CAPITOLUL 5	
<i>Filosofie / Principii de succes</i>	105
<i>Cele două poeme</i>	127
<i>Bibliografie</i>	137
<i>Jurnalul AHA-urilor mele</i>	139

Introducere

PUTEREA CUVINTELOR

Din când în când, întreb în sălile de conferință care este rostul cuvintelor. Majoritatea participanților răspund că ele au scopul să ne ajute să comunicăm între noi. Este firesc să primesc un astfel de răspuns. Aceasta e utilitatea cea mai vizibilă a cuvintelor.

În opinia mea, ele au însă un rol mai profund decât atât: sunt cărămizile cu care construim raționamente. Altfel spus, cuvintele sunt uneltele cu care gândim.

O definiție care îmi place în acest sens e următoarea: un cuvânt este un gând condensat. Când organizezi mai multe gânduri condensate după niște reguli prestabilite (de gramatică și topică a frazei), obții un proces de gândire sau un raționament.

În mod evident, acest proces poate fi însoțit de imagini și emoții, însă aspectul logico-rațional al gândirii este dat de semnificația pe care o dai fiecărui cuvânt și de felul în care legi cuvintele între ele.

Dincolo de această „filosofie”, putem folosi practic cuvintele și frazele pentru a ne modifica gândurile. Dacă gândești greșit în legătură cu un anumit subiect (și obții rezultate nesatisfăcătoare), ceea ce ai de făcut este să schimbi ceea ce îți spui în legătură cu acel subiect.

Însă problema este aceea că puțini oameni sunt conștienți de ceea ce își spun în legătură cu un subiect, până când au ocazia să vorbească cu cineva și să explice ce gândesc. De aceea, de multe ori, când predai sau

explici ceva cuiva, crește claritatea cu care înțelegi tu însuși respectivul concept.

Ce se întâmplă însă dacă nu ai ocazia să explici? În definitiv, nu toată lumea are meseria de profesor sau trainer și nici nu este chiar așa „la modă” terapia sau coaching-ul, ca să ne expunem toată ziua modul de gândire cu martori.

Rezultatul va fi că te încurci în propriile gânduri. Lipsa de organizare și explicitare a modului în care gândești te poate duce astfel la confuzie și rezultate slabe. Deciziile pe care le vei lua riscă să fie mai mult emoționale decât raționale, iar modul de gândire viitor are șanse mici să fie îmbunătățit.

Din acest motiv, recomand două instrumente la îndemâna oricui, ce pot fi folosite zilnic pentru clarificarea gândirii și pentru a-ți însuși un mod de gândire sănătos și eficient: cititul (mai exact cititul intențional) și scrisul (mai exact jurnalul personal).

CITITUL INTENȚIONAL

Pe această temă, una dintre zicerile mele favorite (care ridică multe sprâncene în sălile de curs) sună astfel: „Citește cărți care te enervează, scrise de oameni pe care îi admiri”. Ce vreau să spun cu asta?

Vreau să spun că cititul cu adevărat eficient e cel care îți provoacă gândirea într-un sens pozitiv (adică te ajută să evoluezi). Eu mai numesc această formă de lectură citit intențional.

Este foarte simplu să citești ficțiune pentru a te distra sau cărți tehnice pentru a avea o atitudine critică. De fapt, este în natura umană să faci asta... iar acest fenomen nu este nou. Filosoful și scriitorul spaniol José Ortega y Gasset remarca cu amărăciune în 1930:

(...) Cititorul obișnuit, care nu e mare specialist în subiectul cărții, nu citește ca să învețe de la scriitor, ci mai degrabă citește ca să îl judece pe scriitor când acesta nu e de acord cu el...

Acest fenomen este în prezent accentuat de evoluția tehnologiei care, prin intermediul social media, oferă multe prilejuri pentru distragerea atenției și procurarea de senzații plăcute... obținute preferabil prin vizionarea de imagini sau prin citirea unor texte foarte scurte (să zicem... 140 de caractere).

Astfel, tot mai puțini oameni ajung să citească cu adevărat, pentru a se autoeduca. Cu cât textul este mai lung, cu atât mai neprietenosă devine lectura. Cu cât conținutul textului este mai provocator, cu atât mai mari sunt șansele ca cititorul obișnuit să renunțe la lectură sau să-l critice pe autor.

Din acest motiv, în cartea de față, am căutat să prezint, în cât mai puține cuvinte posibil, principii și atitudini despre succes și împlinire, despre inteligență și înțelepciune, despre inspirație și motivație. Este o colecție de gânduri și raționamente condensate menite să te ajute să îți schimbi perspectiva. În unele cazuri, ele te pot ajuta să îți schimbi și atitudinea.

Fiecare frază (eu le mai numesc fraze-forță) este gândită special pentru a transmite un mesaj puternic și util. Într-un format condensat (de 140 de caractere... sau pe-aproape), ai ocazia să absorbi idei puternice, care te vor ajuta mult pe drumul către succes, oricare ar fi el.

Chiar dacă s-ar putea să nu fiu un „autor pe care îl admiri”, cred că pot compensa acest lucru spunându-ți că fiecare dintre aceste fraze a fost testată în munca mea de speaker și trainer.

Mai exact, în cursurile și conferințele mele, le-am folosit pe toate de zeci, sute, iar pe unele chiar de mii de ori. De fiecare dată când le-am folosit, am primit de la public reacții care m-au convins că unele sunt mai puternice decât altele. Am inclus în această carte 52 dintre cele peste 150 de ziceri pe care le-am creat și folosit în sălile de curs timp de 2 decenii.

Când le folosesc pe scenă, aceste fraze-forță beneficiază de explicații și ilustrări cu povești sau exemple. De aceea, în cartea de față, am adăugat pentru fiecare dintre ele câte o descriere scurtă (câteva rânduri), care să te ajute să le înțelegi mai bine.

Unele explicații conțin sursa de inspirație, altele fac referire la studii și cercetări care le susțin, iar altele conțin sugestii de aplicare în lumea reală.

În acest fel, în maxim 2 minute, ai ocazia să înțelegi talmăcirea frazei-forță pe care o propun (deși în multe cazuri ea va fi evidentă încă de la început).

Unul dintre cele mai mari beneficii ale scrierii gândurilor pe hârtie este acela că te ajută să te detașezi emoțional. Când scrii, gândurile tale nu mai sunt localizate în minte, ci sunt așternute pe hârtie, iar faptul că poți să citești ce ai scris îți conferă mai mult control asupra lor.

Într-un articol publicat în revista Psychology Today, în mai 2018, găsim următorul citat:

“Cercetările sugerează că aceste activități pot avea un efect pozitiv asupra psihicului tău. Nu numai că te pot ajuta să te simți mai bine, dar înregistrarea micilor detalii din viața ta de zi cu zi te poate ajuta să te simți mai conectat și, în final, chiar să-ți îmbunătățești memoria! Unele cercetări sugerează chiar că scrierea într-un jurnal îți poate spori sănătatea fizică.

Acesta îți poate stimula sistemul imunitar și poate ajuta cu siguranță la gestionarea evenimentelor și experiențelor stresante, reducând astfel daunele pe care stresul le poate cauza corpului. După cum scrie Julia Cameron în cartea The Artist's Way, deschiderea noastră în acest proces duce la o schimbare blândă, dar esențială.”

În prelungirea acestei idei, cartea de față îți oferă posibilitatea să scrii câteva „rânduri de jurnal” la fiecare dintre cele 50 de fraze-forță. În acest fel, ai ocazia să le reinterpretezi și să le faci „ale tale”, ceea ce le va face chiar mai relevante pentru tine.

De fapt, scopul acestei cărți nu este să îți demonstreze niște cuvinte meșteșugite, ci să te ajute să îți schimbi

perspectiva, iar implicarea ta „cu creionul în mână” ajută mult în acest scop.

CELE DOUĂ POEME DIN FINAL

Am adăugat la sfârșitul cărții două versificări, pe care le-am adaptat după scrieri celebre, pentru a le face mai ușor de reținut și de folosit. Îmi sunt foarte dragi și m-am gândit că, la finalul cărții, merită să ți le împărtășesc și ție.

ILUSTRAȚIILE

Prietenul meu, Bogdan Burtea, a răspuns solicitării de a ilustra cu schițe atât capitolele, cât și cele două poeme din final. Mie îmi place mult ce a ieșit și cred că, în afară de cuvinte, imaginile reprezintă cealaltă modalitate importantă de a face raționamente (mai creativă și mai intuitivă).

• PAȘII URMĂTORI

Dorința mea cea mai mare este ca măcar o frază dintre cele prezentate în carte să te inspire atât de mult, încât să-ți devină principiu de viață, iar asta să se vadă în comportamentul tău, nu doar în gândirea ta. În acest fel și tu și eu vom putea schimba în bine lumea în care trăim.

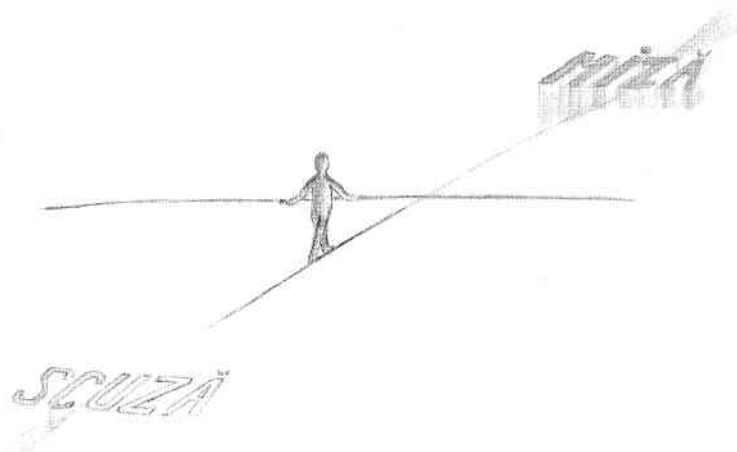
Inspirație!

AS

CAPITOLUL 1

Obiective / Claritate / Viziune / Intenție

01. Vrei o miză ca să faci sau o scuză ca să zaci?
02. Ca să ai o viziune, vizualizează. Ca să îndeplinești acea viziune, acționează.
03. Dacă vrei o conștientizare (pune întâi o întrebare, apoi), privește conștient în zare.
04. Ce nu vezi clar, obții rar.
05. Strategia este în zadar dacă nu ai un scop clar.
06. Lasă-ți pașii să te poarte spre ceva mare și departe.
07. Condiția succesului: viziunea din capul tău e mai puternică decât realitatea din jur.
08. De unul singur te poți motiva să atingi obiective. De la alți oameni te inspire să realizezi visuri.
09. Succesul fără împlinire e ca haina fără om.
10. Rezultatul nu e despre DACĂ, ci despre CÂND. Parcurusul nu se înțelege prin NU, ci prin NU ÎNCĂ.



“

**Vrei o miză
ca să faci sau o
scuză ca să zaci?**

”

01. Vrei o miză ca să faci sau o scuză ca să zaci?

Majoritatea oamenilor preferă să găsească mai degrabă scuze pentru inacțiune decât motive pentru a trece la treabă. Chiar și pentru performeri, acest lucru poate fi valabil în anumite momente ale vieții.

Din acest motiv, această frază-întrebare te va ajuta să îți refocalizezi atenția pe ceea ce contează cu adevărat: adică pe obiectiv.

Chiar dacă în fiecare zi atenția ta va fi distrasă, cu această frază-forță ai ocazia să te refocalizezi pe obiectivul tău.

GÂNDURILE MELE:

“

**Ca să ai o viziune,
vizualizează.
Ca să împlinești
acea viziune,
acționează.**

”

02. Ca să ai o viziune, vizualizează.

Ca să împlinești acea viziune, acționează.

Există o diferență semnificativă între intenție și realizare. Diferența e dată de acțiunea persistentă orientată către intenția stabilită. De aceea, unul dintre secretele fundamentale ale succesului este TRECEREA de la idee la acțiune.

O întrebare bună în acest sens este: Am obiceiul să pun în practică ceea ce vizualizez sau prefer să rămân cu viziunea?

Apoi, dacă ești genul visător, pune-ți o a doua întrebare: Am resursele necesare pentru ca cele mai puternice viziuni ale mele să poată fi puse în practică?

GÂNDURILE MELE:
