

© 2018 Editura ACT și Politon pentru prezenta versiune

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro.

www.actsipoliton.ro/ www.actsipoliton.ro/blog

Redactor: **Maria Nicula**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SZEKELY, ANDY

Formula măiestriei: 7 pași de la ucenic la maestru / Andy Szekely.

București: Act și Politon, 2018

ISBN 978-606-913-359-0


159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Andy Szekely

FORMULA MĂIESTRIEI

7 pași de la ucenic la maestru

 **ACT și Politon**

2018

Cuprins

PREFAȚĂ LA EDIȚIA A II-A.....	10
FII ONEST, NU MODEST! (PREFĂȚĂ LA EDIȚIA I).....	19

Partea I

CE ESTE MĂIESTRIA.....	23
Introducere în partea I – Ce este măiestria	25
Cele 3 elemente ale clarității.....	29

Capitolul 1

CUM SE PARCURE DRUMUL CĂTRE MĂIESTRIE.....	31
4 etape ale drumului către succes	35
Mitul lui Sisif	38
Probleme <i>versus</i> crize	40
Studiu de caz	42
Cei 4S și curba sigmoidă	45
Semințele măiestriei... pe terenul de baschet	50

Capitolul 2

CELE 4 INGREDIENTE ALE MĂIESTRIEI	55
Inteligențele (capabilitățile) multiple	55
Inteligențele multiple și preferințele individuale	63
Folosirea celor 4 inteligențe pe terenul de baschet	65
Sistemic sau spiritual?	69
Când cele 4 inteligențe lucrează împreună.....	73
Studiu de caz – GOOGLE	75
Cele 4 inteligențe și Formula măiestriei	78
Evaluează-ți cele 4 inteligențe.....	80

Partea a II-a

FORMULA ESENȚIALĂ A MĂIESTRIEI.....	83
Introducere în partea a II-a	85
Maximizarea și Multiplicarea.....	89
Cele 4 inteligențe și cei 7M	91

Capitolul 3

CEI 7M AI FORMULEI MĂIESTRIEI	95
Primul M – Mediul	96
Cadrul inevitabil	101
Studiu de caz	104
Al doilea M – Munca.....	107
Principiul A.C.U.M.	110
Al treilea M – Metoda	112
Al patrulea M – Mentoratul.....	114
Două idei cheie despre mentorat.....	115
Al cincilea M – Mentalitatea	119
4 tipuri de convingeri limitative.....	121
Ordinea celor 5 M din Formula măiestriei.....	122
Formula măiestriei aplicată pe termen lung.....	124
Efectul de Maximizare.....	125
Efectul de Multiplicare.....	127
Formula completă a măiestriei: 5M + 2M.....	129
Exerciții	131

Capitolul 4

LECȚII DE MĂIESTRIE DE LA CEI MAI MARI BUCĂTARI DIN LUME.....	135
Binging inteligent.....	135
Formula măiestriei aplicată de cei mai buni master-chefi din lume	137
Mediul – 3 lecții.....	139
Mentorii – 3 lecții.....	143
Munca – 3 lecții.....	146
Metoda – 3 lecții	150
Mentalitatea – 3 lecții.....	156
Efectul de Maximizare – 3 lecții.....	160
Efectul de Multiplicare – 3 lecții.....	163

Partea a III-a

CELE 7 STADII ALE DEVENIRII MAESTRILOR	169
Introducere în partea a III-a	171

Capitolul 5

CELE 7 STADII ALE DEVENIRII MAESTRULUI.....	175
Evoluția naturală către măiestrie.....	175
Maestrul gândește pe termen lung.....	178
Cele 7 stadii ale devenirii maestrului.....	180
Stadiul 1 – Ucenicul.....	182
Stadiul 2 – Rezidentul	183
Stadiul 3 – Tehnicianul	186
Stadiul 4 – Specialistul.....	187
Stadiul 5 – Expertul.....	188
Transferul măiestriei.....	190
Principiul celor 10.000 de ore.....	191
Stadiul 6 – Artistul.....	192
Evoluția maestrului <i>versus</i> evoluția societății	196
Stadiul 7 – Mentorul	198
Cum dăruiește un Maestru?.....	200
Exerciții	202

Capitolul 6

7 STADII DE EVOLUȚIE SPRE MĂIESTRIE ÎN PROFESIA DE SPEAKER.....	205
Ce să faci pentru a trece la nivelul următor în fiecare etapă a evoluției ca speaker de nivel profesionist.....	207
Principiul practicii deliberate.....	210
Niveluri de evoluție ale speakerilor	214
„La ce nivel locuiesc?”	217
Mini-test de autoevaluare a nivelului tău ca speaker	218
ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI	233
ANEXĂ.....	241
PROVOCAREA DE 30 DE ZILE.....	244
MINIGLOSAR ȘI INDEX DE TERMENI	248
NOTE BIBLIOGRAFICE ȘI SURSE DE INSPIRAȚIE.....	251
DESPRE AUTOR.....	256
CITATE RELEVANTE ALE AUTORULUI.....	257
RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA TA PÂNĂ LA MĂIESTRIE.....	258
CELE 6 FACULTĂȚI DIN CADRUL BOOTCAMP UNIVERSITY.....	261

Introducere în partea I

Ce este măiestria

Într-un interviu acordat revistei *Forbes* în noiembrie 2012 ("How to Become the Master of any Skill"), autorul cărții *Mastery** (Robert Greene) a primit următoarea întrebare de la Dan Schwabel:

În urma cercetărilor tale, care crezi că sunt „ingredientele secrete” pentru a deveni maestru de nivel mondial în orice domeniu?

Răspunsul lui Greene: *Dorința și timpul.*

Cu alte cuvinte, dacă ai o dorință arzătoare să atingi acel nivel de măiestrie și disponibilitatea de a investi foarte mult timp pentru a ajunge acolo, ai șanse mari ca acest lucru să se și întâmple.

Îl respect foarte mult pe Greene. Îmi place cum scrie, cum se documentează și cum gândește. În plus, este autor de best-selleruri „pe bandă rulantă”. Cred însă că lipsește un ingredient din descrierea lui: discipolii.

Un om care își dorește să ajungă maestru va ajunge la un moment dat într-o perpetuă singurătate, dacă nu are discipoli. Mai mult, discipolii îi permit să crească mereu, pentru că implementarea ideilor pe care le oferă se întoarce la el sub formă de feedback. Partea cea mai bună este aceea că, la

* *Mastery* - măiestrie. (n.red.)

nivelul cel mai înalt de măiestrie (așa cum descriu în partea a treia a cărții), dorința de a dăruii devine mult mai pregnantă decât nevoia de recunoaștere a statutului, de bani sau de siguranță.

Pe de altă parte, înțeleg foarte bine de ce Greene se limitează la cele două ingrediente. El tratează în primul rând subiectul „măiestrie” în cartea sa, și mai puțin subiectul „maestru”.

Diferența e mică, dar importantă: Măiestria este nivelul foarte înalt de competență pe care îl atinge maestrul. Maestrul însă are și alt rol în afară de acela de a-și consolida competența. Rolul de a o da mai departe, așa cum reiese și din definiția din DEX:

MAÉSTRU, -Ă, maestri, -stre, s. m. și f. Persoană care a adus contribuții valoroase într-un domeniu de activitate, fiind adesea considerată drept îndrumător, model, șef al unei școli, creator al unui curent etc.

Pornind de la această definiție, cartea de față are în vedere faptul că atunci când pornești pe calea maestrului este bine să știi din start că va veni un moment când vei avea rolul de îndrumător. În aceeași măsură, atunci când te afli la început, este o idee bună să îți iei cât mai repede un mentor (un maestru), întrucât cu ajutorul lui vei parcurge mai repede drumul.

În concluzie, cartea de față tratează în egală măsură noțiunea de maestru (etapele de evoluție de la ucenic la maestru, în partea a treia), iar ca parte a procesului propune formula măiestriei (în partea a doua). În prima parte, ne concentrăm pe 5 noțiuni pregătitoare:

- Claritatea ca punct de plecare în călătorie
- Trăsăturile definitorii ale măiestriei și maestrului
- Cei 4S – 4 etape ale evoluției tale spre succesul dorit
- Curba sigmoidă* ca reprezentare grafică a procesului de evoluție
- Semințele măiestriei – cele 4 capacități/inteligențe care contribuie la dobândirea măiestriei

Iată cum sunt ele structurate în paginile următoare:

Începem cu începutul, adică o întrebare care se pune la început de an sau de etapă, și anume: „Care e provocarea cu care te confrunți la acest început?”

Vei parcurge rapid răspunsul pe care l-am oferit în cadrul unui interviu semistructurat, pentru ca apoi să explic trăsăturile definitorii ale măiestriei și maestrilor.

Continuăm cu decriptarea celor 4S pentru succes, tot sub formă de interviu. Acest model (4S) este unul original, conceput inițial pentru a-mi înțelege propriile dificultăți de parcurs. L-am explicat în câteva sesiuni de coaching și s-a dovedit foarte folositor pentru că dă claritate, așa că ți-l ofer aici și ție.

Urmează două capitole pe care le consider fundamentale pentru tot ce voi explica în restul cărții:

Curba sigmoidă îți clarifică răspunsul la întrebarea: *De ce în anumite momente pare că totul merge de la sine, iar în altele pare că mă chinui de la un capăt la altul?* Răspunsul e simplu, memorabil vizual și ușor de înțeles.

Semințele măiestriei sunt resurse cu care venim în călătorie încă de la început. Sunt darurile sau capacitățile cu care suntem înzestrați de la naștere și pe care este bine să le

* Sigmoid – care este de forma literei sigma. (n.red.)

folosim în mod chibzuit și armonios în fiecare etapă a urcușului spre măiestrie.

Am spus urcuș pentru că drumul nu este nici ușor, nici lin. Din fericire, este un drum care merită parcurs.

La fel cum alpiștii care vor să cucerească un pisc își fac mai întâi tabără la baza muntelui și concep un plan precis de escaladare, maștrii pornesc de la statutul de ucenici și urcă spre piscul măiestriei etapă cu etapă, aplicând principii și tehnici verificate, dar și multă dârzenie, până când ajung în vârf.

Tu, ca cititor, te afli acum la baza muntelui, iar eu, ca autor, îți propun să începem cu primul pas.

Escaladare plăcută!

Cele 3 elemente ale clarității

Intervievator: Care e provocarea de la acest început de an?

Andy: Provocarea oricărui început de an este claritatea, după părerea mea.

Atunci când pornești, indiferent că drumul pe care ți-l propui până la obiectiv durează 6 luni, 1 an, 18 luni, 10 sau 20 de ani, ai nevoie de foarte multă claritate.

Iar această claritate, din punctul meu de vedere, nu se referă doar la o imagine foarte bine structurată și definită în creier despre unde vrei să ajungi, așa cum spun unii autori.

Claritatea se referă și la emoția pe care o ai în legătură cu acea imagine. Se referă la distanța în timp la care vrei să arunci acea imagine cu emoția aferentă.

Dacă ne gândim la o metaforă, e ca și cum ai fi un copil care a descoperit pentru prima dată praștia cu pietre sau cu scoabe. Praștia reprezintă puterea minții sale, emoția reprezintă piatra pe care o pune în elasticul praștiei. Aceasta înseamnă că am două elemente importante de la început. Pe de o parte, cât de tare întind elasticul, iar pe de alta, ce trimit către țintă... Iar în al treilea rând, ținta propriu-zisă. Așadar:

**Cele 3 elemente ale clarității sunt:
convingerea, dorința și așteptările.**

Este vorba despre *convingerea că vreau să ajung la o anumită distanță*, așa că întind elasticul foarte mult... Apoi, este vorba despre *dorința care dă consistență gândului*, adică piatra pusă în praștie... Și mai este vorba despre așteptări, adică ținta unde vreau să ajung.

Cred că aceste 3 elemente ne oferă claritatea necesară pentru a obține orice ne propunem.

Capitolul 1

CUM SE PARCURGE DRUMUL CĂTRE MĂiestRIE

Intervievator: *Ai putea spune că ai descoperit o formulă a măiestriei. Aceasta nu ne duce cu gândul la filozofie sau la înțelepți?*

Andy: Da, ne duce cu gândul la filozofie și la înțelepți. Mi-a luat vreo 5 ani până să accept faptul că ideea de măiestrie merită să fie predată, pe principiul *dacă nu noi, atunci cine?*

Nu e bine să ne ferim de cuvinte, considerându-le prea pretențioase, decât după ce am trecut prin sита înțelesului lor și ne-am dat seama că acele cuvinte nu ne reprezintă.

Pe mine, ideea de performanță, excelență, măiestrie mă reprezintă. Nu pot să fac un lucru cu jumătăți de măsură. Nu pot să ofer o idee sau un concept mestecat pe jumătate. Nu îmi doresc să mă prezint în fața unor oameni pe care vreau să îi ajut, ajutându-i doar un pic.

Și atunci, dacă tindem către măiestrie, faptul că ne-am propus o țintă atât de ambițioasă ne va face, la fel ca în povestea cu praștia, să întindem elasticul mai mult. De aceea, prefer să vorbesc de *măiestrie* decât să vorbesc de *un pic mai bine*.

Intervievator: *Nu e suficientă performanța sau expertiza ca să faci ceea ce-ți place? Chiar e nevoie de măiestrie?*

Andy: Cred că unii oameni se mulțumesc să fie „un pic mai buni”. Alți oameni se mulțumesc să participe la concursuri pentru a câștiga premii.

Alți oameni, însă, care au principii mai filozofice sau mai evoluat, își doresc să se compare cu ei înșiși și să devină maximum a ceea ce pot să devină. Ei se îndreaptă spre atingerea culmii potențialului lor.

După părerea mea, „un maestru” este acela care nu încetează să devină cât poate el de bun, care se apropie cel mai mult și cu cea mai mare consecvență de sinele lui superior. După ce va depune cantitatea de efort necesară, va ajunge la acel nivel în care este considerat „maestru”.

Dar, atenție:

Nu există maestru fără discipoli!

Deci, tu nu poți să fii maestru stând între patru pereți și doar propunându-ți să fii maestru. Devii un adevărat maestru în momentul în care îți exerciți măiestria în relație cu discipolii tăi. Lucrul acesta e cunoscut de mii de ani.

De fapt, dacă stăm să ne gândim puțin, așa se formau breslele în trecut. Existau niște comunități de experți/ specialiști/ breslași în domeniul respectiv – fie că erau fierari, aurari, bijutieri, croitori, armurieri ș.a.m.d. – și toți acești mari specialiști în domeniile respective primeau solicitări de la oamenii din comunitate. Oamenii îi rugau pe breslași să le învețe pe odraslele lor meserie.

Și cum îi învățau aceștia meserie? Îi învățau livrându-le din cunoașterea lor și ajutându-i să învețe accelerat, ca să ajungă la nivelul maestrului sau chiar să-și depășească maestrul.

Cei mai performanți dintre specialiști descopereau că nu pot să-i ajute pe discipolii lor să atingă nivelul de măiestrie decât prin șlefuirea permanentă a propriei lor măiestrii.

De ce spun asta? O spun pentru că, de fiecare dată când explici ceva care face parte din competența ta inconștientă (adică nu-ți dai seama că faci bine acel lucru, dar, prin întrebările pe care discipolii ți le pun, devii conștient de ceea ce faci bine), ai ocazia să devii tu mai bun.

Experiența ta anterioară îți spune: *Ok, asta fac bine și asta pot să-i învăț pe acești discipoli!*

În același timp, știu, comparând cu alte experiențe din viața mea sau cu alte posibilități, că, dacă aș mai modifica un pic, dacă aș mai ajusta un pic, aș putea să obțin rezultate și mai bune.

Așa se face că foarte rar discipolii ajung să-și depășească măiestrii, pentru că însuși procesul de transfer al învățării de la maestru la discipol e un proces care se întoarce către maestru, dându-i acestuia posibilitatea de a se dezvolta în continuare.

Iar dacă, într-adevăr, are stofă de maestru, va face asta, se va dezvolta în continuare.

Intervievator: *Pare un teritoriu destul de dificil, și totuși are niște repere clare. Ne poți face mai întâi o imagine de ansamblu, pentru ca, mai apoi, să intrăm în detalii?*

Andy: Da, aș spune că e un teritoriu care pare dificil pentru oamenii care nu l-au parcurs niciodată.

De exemplu, dacă ai devenit foarte bun într-un sport și, conform definiției pe care am dat-o mai devreme, ai și discipoli pe care să îi ajuți (adică ești mentor pentru niște oameni