

JOHN MARTIN

# ALEGE-ȚI PERSPECTIVA!

7 METODE PENTRU  
O PERFORMANȚĂ DE TOP,  
PRIN INTERMEDIUL  
GÂNDIRII CONȘTIENȚE

editura  amaltea

# CUPRINS

Introducere	7
1 Conștientizarea	11
2 Acceptarea și acțiunea	27
3 O atitudine pozitivă	42
4 Productivitatea	52
5 Răbdarea	62
6 Creativitatea	78
7 Empatia și recunoștința	90
Concluzii	105
Despre autor	112

# CONȘTIENTIZAREA

*„Conștientizarea înseamnă să percepi ceea ce se petrece în propria minte”. – John Locke*

Ce anume gândești?

Ce-ar fi dacă ai putea chiar și pentru un scurt moment să vezi totul dintr-o perspectivă exterioară realității tale, una din afara propriei minți?

Dacă e posibil, fă-ți timp chiar acum și uită-te în oglindă. Privește reflecția propriei fețe și a corpului și încearcă să te disociezi de această ea. Ceea ce vezi este doar reflecția, nu ești tu. Conștientizează lent acest lucru, apoi încearcă să îți imaginezi că nu ai nume. Strat după strat, renunță la toată identitatea ta – mamă, tată, fiică, soră mai mică, frate mai mare sau mai mic, soț sau fost soț, angajat, angajator, antreprenor, proprietar de afacere, manager de proiect, contabil, partener într-o firmă de retail, muncitor în construcții etc. Acum, ce anume vezi? Stai un moment și dă-ți seama în ce măsură realitatea și identitatea ta sunt compuse din gânduri, nume și etichete – nimic altceva decât cuvinte și idei.

Continuă să te uiți în oglindă, observă și recunoaște-ți ritmul respirației, dar și gândurile care îți trec încontinuu prin minte. Observă cât de aleatorii îți sunt gândurile. Poate că observi că trebuie să te pensezi sau, poate, să te bărbierești. Poate că trebuie să te tunzi, că părul s-a subțiat sau a încărunțit sau poate că ești de părere că ar trebui să slăbești. Deodată, te gândești la un e-mail de serviciu sau la un produs pe

care trebuie să îl cumperi de la magazin. Ce ar trebui să mănânc la cină în seara aceasta? Apoi te gândești la un prieten sau la propriul copil... și tot așa.

Observă cât de aleatorii și necontrolate îți sunt gândurile și totuși câtă importanță le dai atunci când îți construiești realitatea.

## CENTRUL UNIVERSULUI

Ne trăim viața ca și cum ne-am afla în centrul întregii realități – și, evident, așa se și simte asta. Totul ni se întâmplă nouă. Sau așa pare.

La nivel intelectual, știi că nu te afli în centrul realității, că, de fapt, ești doar una dintre miliardele de ființe omenești, ca să nu mai vorbim de celelalte specii, pe o planetă uriașă, una dintre nenumăratele planete existente în univers.

Ce legătură au toate acestea cu ideea de a fi conștient de propriile gânduri? Ei bine, este nevoie de practică, dar dacă poți renunța la control și să te separi de sentimentul aferent lui „Eu sunt”, de egoul tău, poți vedea gândurile cum izvorăsc de undeva din exterior – ceea ce înseamnă că le poți urmări cum apar în minte și cum pleacă, iar apoi să alegi pe care le păstrezi și pe care continui să le aprofundezi.

## GÂNDURI ȘI EMOȚII

Dacă nu sunt observate, gândurile îți acaparează mintea fără ca măcar să îți dai seama. Par să zburde peste tot și să scoată la suprafață noi detalii – adică și mai multe gânduri – declanșând și apoi exacerbând un răspuns emoțional care inundă corpul. Din emoțiile amplificate, apar și alte gânduri. Emoțiile se amplifică și mai mult și declanșează și alte gânduri, în virtutea reacțiilor sistemului nervos și a simptomelor emoției în sine.

După aceea, acțiunile noastre sunt influențate de acest lanț de gândire. Ceea ce facem depinde de linia de gânduri pe care am urmat-o; apoi, propriile acțiuni continuă șirul gândurilor

---

*Acțiunile tale sunt influențate de gândirea în lanț.*

---

și inițiază noi gânduri – un sistem în buclă, în care acțiunile alimentează gândurile și gândurile alimentează acțiunea. Ești blocat în acest sistem? Este posibil să ai sentimentul că da.

## CONECTAT, DAR DIFERIT

Mintea poate fi controlată într-o măsură mai mare decât ne-am putea da seama. Dacă începi să ieși din ea, chiar și pentru câteva secunde, poți vedea lumea așa cum este. Lumea ta. Este povestea ta. Perspectiva ta asupra vieții este o poveste care se desfășoară pe camera video a minții tale; în timp ce ești conectat la viața în sine, ca fenomen, experiența ta este diferită de experiențele celorlalte ființe umane.

Chiar și asemănările cu celelalte ființe umane, de exemplu faptul că merg la aceeași școală, că sunt născute de aceeași mamă, că lucrează la aceeași companie, că locuiesc în aceeași casă – toate aceste experiențe pe care le-ai putea avea în comun cu alte persoane au loc în minți diferite și, prin urmare, fiecare pune accentul pe diferite detalii, cuvinte, imagini și emoții. În mod paradoxal, dar are sens dacă te gândești la felul în care percepi lumea din jur pe măsură ce treci prin ea.

Imaginează-ți că ochii, urechile sau oricare dintre abilitățile tale senzoriale ca pe dispozitive care înregistrează experiențe.

## PERCEPȚII ALE REALITĂȚII

Te-ai întrebat vreodată cum te percep ceilalți pe măsură ce interacționezi cu ei? Sau cum vezi tu că decurge viața de zi cu

zi în jurul tău? Când mergi cu mașina, observi viteza cu care lași în urmă clădirile, afișele, celelalte vehicule sau oamenii? Sau cu care treci pe lângă ei?

Imaginile, sunetele, activitățile, zgomotul tipic vieții de zi cu zi sunt toate în mintea ta... poți vedea acest lucru? Nu există niciun sunet dacă nu e și o minte care să îl perceapă. Pare un nonsens, dar nu este... e aproape de pământ, aici, lângă tine. Observarea, ca proces, permite ființei umane să rămână liniștită și calmă într-o situație care ar putea-o irita. Dacă e adevărat că viața ne este modelată de propriile percepții, atunci înseamnă că ar trebui să controlăm cumva acea percepție. Acțiunile noastre ar trebui să ne influențeze percepția.

## PERCEPȚIE VERSUS PERSPECTIVĂ

*Perspectiva* este maniera în care vezi viața, în timp ce *percepția* este maniera în care înțelegi ceea ce vezi. Gândește-te la *perspectivă* ca la un filtru sau ca la culoarea pe care o au lentilele tale (de exemplu, ochelarii roz), iar la *percepție* ca la un sistem de operare, ca la felul în care arată lucrurile după ce le-ai descărcat prin intermediul minții. Cum interpretezi imaginile pe care le vezi?

*Perspectiva* și *percepția* merg mână în mână, dar funcționează și separat. Deși sunt similare, sunt utile din puncte de vedere diferite atunci când vine vorba despre obținerea beneficiilor de pe urma controlului și despre valorificarea puterii *perspectivei*. Felul în care percepi viața este mai puțin controlabil decât felul în care vezi viața. Cu alte cuvinte, e mai ușor să dai o notă pozitivă lucrurilor pe care le vezi decât să menții acel sentiment de optimism după ce imaginile au apărut și au dispărut, iar mintea rămâne singurul instrument cu care decodifici informațiile primite.

Așa cum sublinia Prentice Mulford, „pionierul noii gândiri”, a spus: „Fiecare gând pe care îl ai este un lucru real, o forță”, adăugând:

Atunci când îți spui: „Voi face o vizită plăcută sau o călătorie frumoasă”, trimiți literalmente elemente și forțe înaintea corpului tău, care vor aranja totul astfel încât vizita sau călătoria să se desfășoare în bune condiții. Dacă înainte de vizită sau de călătorie ai o dispoziție proastă sau te temi că se va întâmpla ceva neplăcut, trimiți în eter agenți care vor depune toate eforturile să se întâmple ceva neplăcut. Gândurile sau starea noastră mentală este mereu la lucru, punând la punct în avans lucrurile bune sau rele.

Știi că lucrurile se materializează în urma unor gânduri? Cum îți canalizezi și îți controlezi gândurile și felul în care percepi viața de zi cu zi?

Gândește-te un moment la situațiile în care două persoane văd ceva diferit, deși se uită la același lucru. Să luăm exemplul fotografiilor în care unii văd o anumită imagine, iar alții văd ceva diferit. Cum e posibil?

Cu toții trăim în propriile lumi, compuse din construcții mentale care diferă de la persoană la persoană. Prin urmare, e important să nu ne așteptăm ca ceilalți să vadă lucrurile la fel ca noi – chiar dacă ne-am dori. Viața este interesantă și fiindcă există mai multe puncte de vedere, iar perspectivele mixate compun o cultură fascinantă. Este piesa de bază pentru înțelegerea și valorificarea puterii perspectivei.

Omul de știință și scriitorul Isaac Asimov spunea: „Arată-mi pe cineva care nu poate înțelege oamenii și îți voi arăta pe cineva care și-a construit o falsă imagine de sine”. E important să înțelegem că oamenii văd lucrurile diferit, dar și că felul în care tu te vezi pe tine nu este neapărat același în care ei te văd.

---

*Perspectivele mixate  
compun o cultură  
fascinantă.*

---