

Dr. Benjamin Hardy

SCHIMBĂ-ȚI PERSONALITATEA CA SĂ-ȚI SCHIMBI VIAȚA

Cum să renunțăm la convingerile negative,
pentru un viitor mai bun

Traducere de Andreea Rosemarie Lutic

POLIROM
2021

Chiar în acest moment, nu vrei cu adevărat ce vrea eul tău viitor.

Eul tău viitor este *propria ta creație*.

Trebuie să *înveți să vrei* și să prețuiești ceea ce nu vrei în prezent. Dacă eul tău viitor are succes, trebuie să înveți să vrei lucrurile necesare pentru a avea succes. Dacă eul tău viitor este mai sănătos, trebuie să înveți să vrei să fii mai sănătos. Exersarea dorințelor este esențială pentru a-ți alege scopuri ce merită urmărite.

S-ar putea ca lucrurile pe care ți le dorești în prezent să nu merite cu adevărat să-ți pierzi timpul cu ele. Pot vorbi pentru mine aici: e posibil ca dorințele și direcțiile mele actuale să nu merite urmate. Trebuie să fac o pauză și să mă întreb ce vreau acum. Știu că eul meu viitor – persoana care vreau să fiu – posedă cunoștințe, abilități, caracteristici, relații și multe alte lucruri pe care nu le am în prezent.

Personalitatea este legată doar de preferințele și interesele noastre. „Introvertitul” preferă să stea într-un colț. Dar, dacă vrea, poate învăța să prefere să se afle într-o mulțime. Pe de altă parte, faptul de „a fi într-o mulțime” ar trebui să fie relevant pentru scopurile lui principale. Unui „extrovertit” îi poate fi greu să stea singur într-o cameră. Dar, dacă are un scop, poate învăța să stea singur și să-și liniștească mintea.

Cînd evoluezi ca persoană, îți dezvolti un simț al scopului care transcende preferințele și interesele tale personale. Acest scop te propulsează dincolo de preferințele tale și, în ultimă instanță, te transformă.

Dorințele se exersează urmărindu-le în mod activ și intenționat. Așa cum am arătat în capitolul precedent,

pasiunea urmează angajamentul și abilitățile. Poți învăța să devii pasionat de orice. Poți alege în mod intenționat obiectul pasiunii tale. După cum a spus Napoleon Hill: „Dorința este punctul de plecare al tuturor realizărilor, nu o speranță, nu o aspirație, ci o dorință vie, intensă, care transcende totul”.

Dorința este a doua sursă a scopurilor. Dorințele pot fi și trebuie exersate. Viața noastră va deveni cu mult mai bună dacă ne alegem dorințe ce produc rezultatele pe care le vrea eul nostru viitor.

3. *Încredere*. Nu poți crea sau păstra scopuri pe care nu crezi că le poți atinge. Lista anterioară cu activitățile din ultimele 24 de ore reflectă nivelul tău actual de încredere. Câte dintre activitățile menționate au necesitat curaj? Pe câte dintre ele ți-a fost ușor să le efectuezi? Cât din timpul tău ai dedicat eforturilor de a atinge niște scopuri care îți depășesc capacitățile actuale?

Locul tău de muncă și venitul tău se bazează pe nivelul tău de încredere.

Prietenii tăi se bazează pe nivelul tău de încredere.

Modul în care te îmbraci se bazează pe nivelul tău de încredere.

Încrederea reprezintă *fundamentul* imaginației – de care avem nevoie pentru a întrezări și a alege un viitor aflat dincolo de capacitățile noastre actuale și de contextul nostru actual. Încrederea reflectă credința noastră în ceea ce putem face, învăța și realiza.

Cu cât nivelul de încredere e mai ridicat, cu atât ne vom crea un eu mai măreț.

Problema în ce privește încrederea este că poate fi zdruncinată ușor. Încrederea e fragilă și nu e constantă. Experiențele dureroase și traumatice ne pot afecta încrederea și imaginația. Fiecare dintre noi trece prin experiențe dificile care își pun amprenta asupra noastră, paralizându-ne capacitatea, speranța și dorința de a merge mai departe.

Întreg capitolul următor vorbește despre traume și impactul acestora asupra personalității. Pentru moment, tot ce trebuie să știi este că traumele ne distrug încrederea. Deseori, oamenii își propun scopuri foarte limitate din cauza traumelor nerezolvate. Din păcate, în asemenea cazuri, scopul lor devine evitarea emoțiilor dureroase.

Încrederea se clădește prin acte de curaj.

E nevoie de curaj pentru a înfrunța trecutul, pentru a rămîne în contact cu el pînă cînd nu mai e dureros și pentru a-l schimba. E nevoie de curaj pentru a recunoaște ce vrem cu adevărat de la viață. E nevoie de curaj pentru a încerca să atingem scopuri dificile și pentru a da greș.

Într-o zi, în timp ce mergeam cu mașina de la birou spre casă, am văzut un om extrem de gras care alerga în șort și fără tricou. Corpul lui flasc strălucea de sudoare sub soarele Floridei.

Omul acela m-a inspirat. Se manifesta *public* cu îndrăzneală în legătură cu eul lui viitor. Nu-i păsa de ce credeam eu sau alții despre burta care i se legăna în timpul alergării sau despre vergeturile lui. Ochii îi erau fixați asupra pașilor pe care-i avea de făcut. Se concentra intens asupra scopului său. Curgea sudoarea de pe el. Identitatea lui era în curs de schimbare.

La un moment dat, acest alergător a devenit conștient de existența unui mod mai bun de a trăi. Și-a dat seama că

i-ar fi de ajutor să-și schimbe în bine alegerile și comportamentul. A întrezărit o versiune mai sănătoasă a propriei persoane. A început să se îndoiască de dorințele lui actuale. Calitatea și consecvența comportamentului său se bazează pe calitatea și limpezimea scopului său. Dacă are un scop clar și convingător, va alerga mult mai mult, iar în curând va scăpa de grăsimea în exces. Dacă nu are un scop clar și convingător, va alerga sporadic, inconsecvent, cu rezultate mediocre.

În orice caz, cel puțin în acel moment, omul respectiv acționa din perspectiva celui care spera să devină. A văzut un alt viitor și a avut un motiv să iasă la alergat. Dacă își alimentează acest scop și își exersează noua identitate, poate să devină și chiar va deveni acea persoană.

Încrederea se clădește prin acte de curaj și angajament. În timp ce alerga cu tupeu, expunându-și abdomenul prominent, nivelul lui de încredere creștea rapid.

Gestul lui îndrăzneț îi transforma subconștientul. Dacă acționezi cu curaj din perspectiva eului tău viitor, vei trăi experiențe deosebite care îți vor schimba subconștientul, definind un nou standard cu privire la modul în care te vezi pe tine și lumea, precum și un nou nivel al așteptărilor. Asemenea experiențe nu apar de la sine, ci trebuie create în mod intenționat. După cum a explicat prolificul scriitor și filozof Colin Wilson:

Dacă vrei o reacție pozitivă (sau o experiență deosebită), cea mai bună metodă de a o obține este să adopți o atitudine mentală activă, pe măsura scopului tău. Depresia [...] este consecința firească a pasivității negative. Experiența de vîrf este consecința unei atitudini alese în mod voit⁵.

Cînd urmărești intenționat și cu îndrăzneală niște scopuri semnificative, vei avea experiențe de vîrf. Aceste experiențe deosebite îți vor permite să te deschizi și să devii mai flexibil ca persoană. Vei renunța la perspectiva ta rigidă asupra celui care ai fost odată. Vei deveni mai încrezător și capabil să crezi și să atingi scopuri mai importante.

Majoritatea oamenilor au rareori experiențe de vîrf, dar ele pot deveni un lucru obișnuit. Dacă vrei, poți avea chiar astăzi o asemenea experiență. Trebuie să îți propui acest lucru. E nevoie de curaj. Trebuie să-ți îndrepti viața în direcția în care vrei cu adevărat să mergi.

Cu fiecare pas pe care-l face către eul lui viitor, încrederea alergătorului în realitatea acestuia crește. Comportamentul lui reflectă această realitate, chiar dacă la început se manifestă în mod intermitent și inconsecvent. Cu timpul, dacă va continua să acționeze în direcția aceluia viitor, va dori și mai mult să-l atingă. Identitatea lui va deveni mai concretă. În cele din urmă, va ajunge în punctul în care eul lui viitor este totuna cu eul lui actual, pe toate planurile.

Va înceta să se mai identifice cu fostul lui eu. Poate că nici măcar nu-și va mai aminti cum era acesta. Trecutul va fi informațional, nu emoțional.

Încrederea este esențială pentru a ne atinge scopurile pe care ni le stabilim. Cu cît nivelul de încredere e mai mare, cu atît scopurile au mai multă putere. Încrederea trebuie protejată. Dobîndim încredere prin acțiuni intenționate în direcția unor scopuri semnificative. Trecutul

îndepărtat nu e o sursă nelimitată de încredere. Încrederea se bazează mai degrabă pe eul nostru recent.

Ne putem dezvolta încrederea prin acțiuni mărunte, dar consecvente, ce reflectă eul nostru viitor. O altă metodă este să efectuăm *acțiuni ferme*, mișcări puternice și îndrăznețe către eul nostru viitor. O „acțiune fermă” reprezintă o mișcare agresivă în direcția eului viitor. Ea poate însemna să demisionăm de la un loc de muncă pe care-l urîm, să investim într-un mentor, să ieșim la alergare în public, să purtăm o discuție onestă, să publicăm un articol într-un blog chiar dacă ne este teamă ori să cerem o mărire de salariu.

Cu cât efectuezi mai multe acțiuni ferme, cu atât vei avea mai multe experiențe de vîrf. Cu cât ai mai multe experiențe de vîrf, cu atât vei deveni o persoană mai flexibilă și mai încrezătoare. Cu cât ești mai flexibil și mai încrezător, cu atât viitorul pe care-l crezi și îl urmărești va fi mai interesant și mai incitant.

**Identitatea trebuie creată în mod intenționat,
în funcție de viitorul eu pe care ți-l dorești**

Imaginația este mai importantă decât cunoașterea. Cunoașterea este limitată. Imaginația face ocolul lumii.⁶

Albert Einstein

Deseori, identitatea și personalitatea constituie reacții la evenimente din viață, la împrejurări și la obiceiuri. Puțini oameni își definesc și își modelează identitatea în