

ROBIN SHARMA

ZI DE ZI EROU. MANIFESTUL

Traducere din limba engleză de
CĂTĂLINA PĂTRAȘCU

ap!
act și politon

2022

Cuprins

<i>Un mesaj personal din partea lui Robin Sharma</i>	5
1. Un manifest pentru eroul obișnuit din tine	13
2. Să rămâi loial idealurilor tale reprezintă un multiplicator de forță	16
3. Ultimele ore ale sinelui tău învins	33
4. Este în regulă să nu fii în regulă	37
5. Paradoxul minerului dintr-o mină de aur	40
6. Saltul de la victimă la erou	43
7. Când mi-au fost luate jurnalele personale	52
8. Instrucțiuni din partea celor mai importanți mentori	56
9. Este o bucurie ca lumea să râdă de tine!	64
10. Nota lui Orson Welles	66
11. Nimic nu este perfect	69
12. Doctrina vânzătorului de castane	71
13. Principiul IPOP pentru pozitivitate accelerată	76
14. Încetează să mai folosești cuvinte urâte la adresa geniului tău	80
15. Ce m-a învățat J.K. Rowling despre perseverență	84
16. Protejează-ți sănătatea ca un atlet profesionist	87
17. Seara în care am mâncat patru croasante cu ciocolată	100
18. O filosofie contrară pentru a face față unei schimbări neașteptate	104
19. Nu încape îndoială că ești mai mult decât suficient	107
20. Declarația de activare pentru începători	111
21. Un bărbat foarte plăcut cu barbă și șapcă de baseball cool	114
22. Antrenează-te cu cei mai buni instructori	118
23. Un semnal de alarmă este un semnal de alarmă	122
24. Cel mai scurt capitol din istoria creativității?	125
25. Ipoteza celui care încalcă regulile	126

26. Fii la fel de curajos precum Swifty!	131
27. Un profesor numit traumă	133
28. Mantra celor care îi ridică pe oameni	139
29. Cele 7 amenințări la adresa excelenței	142
30. Așteaptă-te la nerecunoștință	152
31. Atunci când am rămas singur în vârf de munte	154
32. Piramida strategiilor de productivitate maximă	160
33. Alătură-te Brigăzii Speranței	181
34. 40 de lucruri pe care aş fi vrut să le ştiu la 40 de ani	183
35. Tehnica lui Misty Copeland de construire a încrederii de sine	187
36. Obiceiul de a cumpăra 40 de exemplare din aceeaşi carte	190
37. Semnificația ruşinii	194
38. Un motto fundamental pentru o prosperitate uimitoare	196
39. Îmbrăţişează monstrul!	198
40. Regula desertului de 4 stele	202
41. Nu fi un leneş!	204
42. Adoptarea obiceiului celor 13 virtuţi ale lui Ben Franklin	206
43. Nemulţumirea păunului	212
44. Cel mai costisitor conflict	213
45. Ucide ceea ce iubeşti!	215
46. Evită a treia recompensă!	219
47. Vindecarea inimii larg deschise cândva face din tine un maestru grozav	222
48. Ce am învăţat din caietele personale ale lui Leonardo	234
49. Atitudinea „Nu câştigi, dacă nici măcar nu încerci”	240
50. Omul muncitor care nu a devenit niciodată mai bun	243
51. Părţile întunecate ale părţilor tale pozitive	247
52. Formula succesului în 3 paşi (şi obiceiul meu de a mânca broccoli)	250
53. La ce mă gândesc atunci când mă gândesc la dificultate	256
54. Motivul pentru care scriu pe muzică country de inimă albastră	266

55. Pacientul care a dictat o carte clipind	268
56. Secretul celui care vede mereu posibilitatea	270
57. Marea minciună a gândirii pozitive	278
58. Când am mers cu cortul	284
59. 13 trăsături ascunse ale miliardarilor pe care i-am consiliat	288
60. Cele 8 forme de bogăție	298
61. Algoritmul unei vieți frumos echilibrate	307
62. Codul „numai pentru că” pentru eroii obișnuiți	317
63. Moartea nu este decât o cameră de hotel mai bună	320
64. De ce dormea Aristotel pe podea	324
65. Sfârșim formula succesului precum Miles Davis	329
66. Artistul antifragil în costum mov sclipitor	331
67. Teoria Menține Focul Aprins pentru o viață îndrăzneță	336
68. Cum lucrează eminențele	338
69. Lucrurile mici sunt, de fapt, mari	341
70. Devino un atlet inventiv	343
71. Cum procedează superproducătorii	345
72. Scapă de suferința astronautului întors de pe Lună	351
73. Lecții de reziliență de la omul care și-a pierdut fața	353
74. Charles Darwin și avantajul agilității extreme	358
75. Modelul banilor liberi pentru prosperitate avansată	361
76. Lasă telefonul și vorbește cu o persoană	367
77. Cel mai scurt capitol din istoria productivității	369
78. Afacerile sunt un război frumos	370
79. Fii serios atunci când ești serios	372
80. Cele 4 practici majore de comunicare ale revoluționarilor	375
81. Atunci când am învățat cum să renunț	381
82. Nu știi niciodată cine stă în fața ta	385
83. Indexul GCA pentru o performanță de top	388
84. Ultimele 3 cuvinte ale lui Steve Jobs	394
85. Când lucrurile par dificile, ai încredere în forța ta	396
86. Nu îi poți inspira pe ceilalți dacă tu nu ai inspirație	399

87. Ce ai face dacă ai mai avea doar șase luni de trăit?	405
88. Faimă și avere pentru un rând pe piatra de mormânt?	408
89. Rezistă declinului titanului	410
90. Necesitatea nepopularității artistului	416
91. Deconstrucția trolilor	418
92. Atunci când l-am întâlnit pe Muhammad Ali	424
93. Nu-ți face griji pentru moștenirea ta	428
94. Un erou pe nume Desmond Tutu	430
95. Regretele vieții oamenilor aflați pe patul de moarte	433
96. Binele pe care îl faci durează o viață	439
97. Bucură-te să vezi oameni vii	442
98. Versurile eroului obișnuit care nu poate fi înfrânt	443
99. Ferestre de oportunitate și a doua șansă	445
100. Nu-ți amâna visurile	451
101. O filosofie pentru reîntoarcerea la umanitate	453
 Ce urmează în aventura ta eroică?	455
Citește toate bestsellerele internaționale ale lui Robin Sharma pentru a-ți alimenta ascensiunea	457
Anexa 1. Lista celor 25 cărți de citit înainte să mori	459
Anexa 2. Cele 25 de filme preferate	461
Anexa 3. Cele 25 de documentare preferate	462
DESPRE AUTOR	463

1.

Un manifest pentru eroul obișnuit din tine

„Dacă nu ai descoperit ceva pentru care merită să-ți dai viața, trăiești degeaba”, a spus Martin Luther King Jr.:

Aș muri împăcat luptând pentru ideea că tu ești minunat.

Aș încasa un glonț pentru conceputul că ți-a fost hărăzit să realizezi lucruri mărețe, să trăiești evenimente grandioase și să cunoști universul secret al măiestriei populat de spiritele avansate care au trecut pe aici înaintea noastră.

Ca cetățean al Pământului, ai datoria să-ți folosești puterea primordială pentru a face lucruri uimitoare, pentru a face progrese remarcabile și pentru a înnobila viața fraților și surorilor tale cu care împarți grija pentru planetă.

Cred că toate acestea sunt adevărate. Indiferent unde te-au așezat acum brațele naturii, trecutul nu trebuie să-ți prescrie viitorul. Ziua de mâine poate fi transformată întotdeauna într-o zi mai bună decât cea de azi. Ești om. Iar oamenii pot să facă asta.

Da, suntem diferiți din punctul de vedere al culorii pielii, staturii, sexului, religiei, naționalității sau al felului de a fi. Nelson Mandela, Harriet Tubman, Mahatma Gandhi, Florence Nightingale și Oskar Schindler sunt unii dintre cei mai

mari eroi. Însă, cei care duc o viață mai liniștită – cei care predau în școli sau muncesc în restaurante, cei care scriu poezie sau cei care lansează afaceri noi, cei care lucrează în brutării sau care-și cresc copiii acasă, cei care ajută comunitățile ca paramedici, pompieri și voluntari – și ei merită să fie numiți eroi. Multe dintre aceste suflete bune lucrează din greu, cu hotărârea nobilă de a face totul cât mai bine. Muncesc cu zâmbetul pe buze. Și cu grație în suflet.

Mă simt umil atunci când viața mea se intersectează cu cea a unor astfel de oameni. Realmente, învăț de la ei, cresc datorită lor și, cumva, întâlnirea cu ei mă transformă.

Aceștia sunt eroii obișnuiți. Așa-zișii „oameni de rând”, care se comportă cu virtute și onoare.

Astfel, cu un respect profund față de toate posibilitățile pe care le porți în tine și care abia așteaptă să se materializeze, iată cuvintele mele de încurajare, la începutul călătoriei noastre:

Începând de astăzi afirmă-ți devotamentul de a-ți aduce aminte de sufletul sublim, de luptătorul curajos și de creatorul invincibil pe care înțelepciunea ta naturală te îndeamnă să îi reprezinți.

Încercările din trecut ți-au servit cu dibăcie pentru a te reinventa, devenind cel care ești astăzi, mai puternic, mai conștient de puterile care te fac special și mai recunoscător pentru binecuvântările fundamentale ale unei vieți trăite frumos: sănătate excelentă, o familie fericită, o slujbă care te împlinește și o inimă plină de speranță. Aceste greutăți aparente sunt de fapt pietrele de temelie ale victoriilor tale curente și viitoare.

Limitele de odinioară care te-au ținut încătușat, precum și „eșecurile” care te-au rănit au fost necesare pentru a-ți înțelege măiestria. Totul se desfășoară în favoarea ta. Ești cu adevărat favorizat.

Da, da, ești un leu, nu o oaie, fie că accepți asta sau nu. Ești un lider, niciodată o victimă. Ești o persoană care merită o realizare excepțională, o aventură înălțătoare, o mulțumire continuă și o stimă de sine, care, treptat, să se transforme într-o dragoste de sine, pe care nimeni și nimic să nu o altereze vreodată.

Ești o forță atotputernică a naturii și un producător dinamic, nu o victimă adormită prinsă pe picior greșit, într-o lume a mediocrității degradante, a nemulțumirii, conformității și drepturilor dezumanizante.

Și, prin angajament statornic și efort susținut, vei deveni un idealist, un artist neobișnuit, un puternic tip excepțional. O persoană care va schimba cu adevărat lumea, în felul tău cel mai sincer și excepțional.

Așadar, nu fi cinic, critic ori negativist. Pentru că scepticii sunt visători degenerați. Iar tu meriți mai mult decât să fii mediocru.

Astăzi și în fiecare zi a vieții tale absolut glorioase, strălucitor de luminoase și de folos celor mulți, rămâi cu îndârjire nelimitat de liber, pentru a-ți modela viitorul, a-ți materializa ambițiile și a-ți crește contribuția la realizarea visurilor, pasiunilor și lucrurilor cărora li te dedici.

Protejează-ți buna dispoziție, șlefuește-ți îndemânarea și inspiră-i pe toți cei suficient de norocoși ca să-ți urmărească exemplul pozitiv despre cum se poate comporta o ființă umană minunată.

Noi vom vedea cum te dezvolti, îți vom aplauda abilitățile, îți vom aprecia valoarea și îți vom admira nemurirea.

Pentru că vei rămâne în inimile multora.

2.

Să rămâi loial idealurilor tale reprezintă un multiplicator de forță

Când nimeni nu crede în tine, este momentul în care tu trebuie să crezi cel mai mult.

Aceia care sunt cel mai devotați exprimării totale a geniului lor nativ știu că încrederea în sine și păstrarea loialității față de ei înșiși și de misiunea lor măreață – mai ales în fața ridicolului și a incertitudinii, a atacului și a adversității – este calea de a deveni legendar. Și o adevărată cale spre nemurire. Pentru că exemplul tău nobil va dăinui multă vreme după ce tu nu vei mai fi.

Călătoria către viața ta eroică va fi plină de culoare, va inspira, va fi dezordonată, tumultuoasă și, indiscutabil, glorioasă. Să te dedici atingerii celui mai înalt nivel al măreției tale, generând o multitudine de rezultate frumoase și contribuind la construirea unei lumi mai senine, va însemna cea mai înțeleaptă și mai grozavă călătorie pe care o vei face vreodată. Îți promit asta. Pășind în splendoarea imensă a sinelui tău cel mai creativ, mai puternic și mai empatic îi vei determina și pe cei din jurul tău să-și descopere talentele, făcând din planeta noastră un loc mai prietenos.

Acum, dacă îmi dai voie, aş vrea să îţi reţin atenţia un moment pentru a-ţi dezvălui cum a început povestea mea, astfel încât să ajungi să mă cunoşti mai bine. Pentru că vom petrece ceva timp împreună pe parcursul următoarelor pagini.

Nu sunt o persoană specială. Nu sunt o autoritate în domeniu. Nu mă deosebesc cu nimic de tine.

Am aptitudinile mele, la fel cum şi tu le ai pe ale tale, am defecte foarte omeneşti (ce om nu are?) şi mă pot simţi nesigur, nevrednic şi speriat, precum şi curajos, util şi încrezător.

Am crescut într-un oraş industrial cu o populaţie de aproximativ cinci mii de locuitori. Lângă ocean. Într-o casă mică. Fiul unor imigranţi cu suflet mare. Cu siguranţă, n-am mâncat cu tacâmuri din argint.



Plin de entuziasm la vârsta de patru ani.



Jucându-mă în zăpadă în faţa casei.

Da, eu sunt acolo, într-o piesă de teatru, la şcoală. Şi în grădina din faţa casei, în timpul unei ierni aprige. După cum vedeţi, nici vorbă de vreun Ferrari pe alee. Nici decoraţiuni extravagante sau alte lucruri inutile. Doar lucruri strict necesare. Aşa e cel mai bine.

La școală, nu mi-am găsit niciodată locul printre cei mai populari. Întotdeauna mi-a plăcut să trăiesc în mintea mea, să visez la lucruri fascinante, să am ritmul meu propriu. Să-mi văd de ale mele, dacă înțelegi ce vreau să zic.

Odată un director i-a spus iubitei mele mame că nu promit nimic și că probabil nu voi absolvi liceul. Alți profesori i-au avertizat subtil pe părinții mei că potențialul meu era minim. Câțiva au prezis că voi ajunge un pierde-vară sau un vagabond. Cei mai mulți oameni pur și simplu râdeau de mine.

Cu o singură excepție.

Cora Greenaway. Profesoara mea de istorie din clasa a cincea.

Ea a crezut în mine. Ceea ce m-a ajutat *pe mine* să cred în mine.

Doamna Greenaway m-a învățat că *fiecare* ființă umană se naște cu un talent. Mi-a explicat că fiecare dintre noi poate fi extrem de bun într-un domeniu și că fiecare dintre noi s-a născut cu abilități speciale, capacități remarcabile și merite distinse. Ea mi-a zis că, dacă îmi spun mereu asta, muncesc din greu și sunt sincer cu mine, se vor întâmpla lucruri bune și voi avea parte de binecuvântări.

Această profesoară cu suflet mare a văzut ce era mai bun în mine, m-a încurajat și mi-a arătat o formă de onestitate de care este mare nevoie într-o societate care de prea multe ori ne înjosește abilitățile și ne denigrează priceperea. Uneori, nu este nevoie decât de o singură conversație cu o persoană extraordinară pentru a-ți redirecționa restul vieții pe o cale cu totul nouă, nu?

Acum câțiva ani am căutat-o pe Cora Greenaway pe internet. Ce am descoperit m-a emoționat cu adevărat.

În tinerețe, făcuse parte din rezistența olandeză și pătrunsese în spatele liniilor inamice în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, pentru a salva copii care urmau să fie exterminați în lagărele naziste. Și-a riscat viața și și-a onorat convingerile salvând copii. La fel cum m-a salvat și pe mine.

Dna Greenaway nu mai este. A murit în același an în care i-am aflat trecutul. Îi mulțumesc domnului din Amsterdam care a avut grijă de ea cu atâta generozitate până la sfârșit și care m-a ținut la curent cu starea acestui mentor care a însemnat atât de mult pentru mine.

Cora Greenaway a fost ceea ce eu consider un „erou obișnuit”. Discretă și umilă, puternică și vulnerabilă, etică și influentă, înțeleaptă și iubitoare. Ne-a făcut mai bună civilizația – faptă cu faptă.



Cora Greenaway la vârsta de 101 ani.

Ea m-a inspirat să depășesc așteptările limitate pe care le aveau mulți cu privire la viața mea și să termin liceul. Apoi, am absolvit universitatea, cu o specializare principală în biologie și una secundară în limba engleză. Am intrat apoi la Drept, în cadrul căruia am făcut un master, beneficiind de bursă completă.

Să nu ai încredere în cei care te critică. Să nu acorzi atenție celor care te subestimează. Să-i ignori pe cei care te descurajează. *Ei nu știu ce minuni zac în tine.*

Cu timpul, am devenit un avocat de succes, specializat pe litigii. Foarte bine plătit, dar gol pe dinăuntru, ambițios, dar nesatisfăcut din punct de vedere creativ, disciplinat, dar fără să mai știu cine sunt cu adevărat. Mă trezeam în fiecare dimineață, mă priveam în oglinda din baie și nu-mi plăcea de bărbatul care se uita la mine. Nu prea mai aveam speranță. Și nu aveam nicio legătură cu eroismul natural despre care am aflat că este unul dintre avantajele de bază ale ființei umane.

Succesul fără respect de sine este o victorie iluzorie, nu-i așa?

Așa că m-am hotărât să mă reinventez. Ca să ajung să cunosc o versiune mai autentică, mai fericită, mai împăcată și mai bună a persoanei care eram. Și am început o campanie de dezvoltare personală amplă, de vindecare emoțională profundă și de progres spiritual intens.

Nu e niciun dubiu că și tu ai această putere de face schimbări radicale. Evoluția, creșterea și chiar transformarea completă fac parte din setările tale de bază, cele care te fac *ceea ce ești*. Și cu cât stimulezi mai mult această forță interioară, cu atât devine mai puternică.

Să regenerezi o versiune mai creativă, mai productivă, mai inventivă și mai invincibilă a ta – una mai veselă, mai curajoasă și mai calmă – nu este un dar interzis, rezervat zeilor cu un geniu sublim și îngerilor cu o perfecțiune neobișnuită.

Nu. *Geniul are mult prea puțin de-a face cu genetica și mult mai mult cu obiceiurile tale.* Să devii persoana care ți-ai

imaginat întotdeauna că poți deveni este rezultatul unui efort – și este accesibil oricărei persoane dispuse să își deschidă sufletul, să muncească și să facă ceea ce trebuie făcut pentru ca magia să devină realitate.

În această perioadă din viața mea îmi propun să reconstruiesc, să reînnoiesc și să transform persoana care am fost într-o ființă care să-și tragă puterea dintr-un sistem intern de navigație, și nu din atracții exterioare, precum poziție socială, bunuri materiale și prestigiu. O ființă care să nu se sfiască să spună adevărul (cu riscul de a deveni nepopulară), o ființă care să-și apere cu fermitate scopurile, o ființă pentru care jobul să nu fie un simplu job, ci mai degrabă o chemare, o ființă care nu are nevoie să achiziționeze lucruri materiale pentru a simți plăcere intensă, o ființă care să-și facă un scop din a aduce mai multă fericire în viața altora.

Este mult prea ușor să ne petrecem întreaga existență escaladând o serie de munți doar ca să ne dăm seama la final că i-am urcat pe cei care nu trebuia.

... Fiind ocupați să fim ocupați.

... Fiind dependenți de distrageri și seduși de distracții care ne dau un sentiment fals de progres, însă, în realitate, ne fură cele mai valoroase ore din zilele noastre cele mai de preț.

... Fiind amăgiți că avem nevoie de lucruri și activități pe care societatea noastră le vinde drept etalon autentic al succesului, când, de fapt, sunt la fel de satisfăcătoare din punct de vedere spiritual precum un drum rapid până la cel mai apropiat mall.

Hotărârea de a mă schimba și de a-i da vieții mele un sens, survenită pe la vârsta de treizeci de ani, mă face să mă gândesc la cuvintele poetului Charles Bukowski:

Toți vom muri, fiecare dintre noi, ce mai circ! Acest singur gând ar trebui să ne facă să ne iubim, dar nu o face. Suntem terorizați și doborâți de trivialități, suntem devorați de nimic.

Timp de trei ani lungi, m-am trezit dimineața devreme, în vreme ce familia mea încă dormea, și am exersat practici care să-mi diminueze starea de oboseală, să-mi rafineze capacitățile și să mă îndrepte cu desăvârșire către destinul meu personal.

Am studiat cărți despre marii bărbați și marile femei ale istoriei – genii artistice, luptători neînfricați, oameni de știință renumiți, titani din lumea afacerilor și filantropi neobosiți, aflând astfel despre convingerile lor de bază, emoțiile dominante, rutina zilnică, ritualurile de oțel, care au avut ca rezultat o viață luminoasă. Îți voi relata tot ceea ce am aflat pe parcursul paginilor următoare.

Am participat la conferințe de dezvoltare personală și am investit în cursuri de autodezvoltare.

Am învățat să meditez și să vizualizez, am ținut un jurnal și am contemplat îndelung, am ținut post și m-am rugat.

Am apelat la coachi pentru performanță de top, am lucrat cu acupuncturiști, hipnoterapeuți, vindecători afectivi și consilieri spirituali, am făcut dușuri reci și am transpirat în saune și, săptămânal, am investit în masaj terapeutic.

Privind acum în urmă, din perspectiva bărbatului mai în vârstă care sunt, îmi dau seama că am făcut destule.