

DR. ROBERT ANTHONY

Secretele supreme ale încrederii **depline în sine**

Traducere din limba engleză de
GEORGIAN TOADER

Ediția a 2-a

ap!
act și politon

2022

CUPRINS

INTRODUCERE	15
Majoritatea nefericită	
Mentalitatea de turmă	
Puterea schimbării	
Cum să îți împlinești mai întâi propriile nevoi	
Îmbarcarea! E timpul să decolăm	
21 de zile pot face diferența	
Secretul nr. 1. CUM SĂ IEȘI DIN STAREA DE HIPNOZĂ	25
Cum te întemnițează propriile convingeri	
Suntem limitați de propriile „certitudini eronate”	
Nimănui nu-i place să-și schimbe actualul nivel de conștientizare	
Prioritatea ta numărul unu	
De ce te poți schimba	
Secretul nr. 2. ROBIE SAU LIBERTATE?	41
Cum ne putem baza pe propriile puteri	
Despre reorganizare și întreruperea tiparului de dependență	
Depășirea nevoii de a manipula	
Fatala decizie a conformismului	
Compararea naște sentimente de frică	
Competiția – ucigașa creativității	
Laude <i>versus</i> recunoaștere	
Eliberează-te de ceilalți	

Secretul nr. 3. ARTA ACCEPTĂRII DE SINE 61

La început

Principalele adicții ale persoanei cu stimă de sine scăzută

Cele mai comune caracteristici emoționale, fizice și psihologice ale stimei de sine scăzute

Secretul nr. 4. PROBLEAMA CONȘTIENTIZĂRII 77

Întotdeauna dai tot ce ai mai bun

Acceptarea realității

Puterea distructivă a judecăților de valoare

Înțelege-ți motivația

Cum să te motivezi pozitiv

Asumarea responsabilității

Strânsoarea obișnuințelor

Nu poți renunța la nimic din ceea ce crezi că e dezirabil

Programul de condiționare a obișnuințelor pozitive

Secretul nr. 5. EU NU SUNT VINOVAȚ, TU NU EȘTI VINOVAȚ 97

O privire asupra moralității

Cele șapte forme principale de vinovăție

Vina atrage mereu pedeapsa

Învăță din trecut

Amintește-ți: întotdeauna dai tot ceea ce ai mai bun

Nu ești suma acțiunilor tale

Fă-ți un jurnal al vinei

Secretul nr. 6. PUTEREA POZITIVĂ A IUBIRII 113

Nu mai căuta iubire la ceilalți!

Să faci pentru alții

Câteva aspecte importante ale iubirii și relația cu progresul tău individual

Secretul nr. 7. VEZI-ȚI DE MINTEA TA **125**

Tu, integrat
Legea magnetismului mental
Faza supraconștientă a puterii minții
Marii oameni au folosit această putere
Puterea creatoare canalizată prin dorință

Secretul nr. 8. CHEIA DE AUR A IMAGINAȚIEI CREATIVE **139**

Imaginația controlează lumea
Faza conștientă a puterii minții
Cum să ne trezim duhul lăuntric
Procesul corect de gândire
Date pe care ar trebui să le cunoști despre mintea ta
subconștientă
Cum să-ți programezi duhul lăuntric
Subconștientul — un mecanism automat creativ
Deții deja cheia

Secretul nr. 9. ALEGEREA DESTINAȚIEI TALE **155**

Ce dorești să ai?
Dezvoltă-ți obiceiul scrisului
Stabilește țeluri în șase sectoare majore ale vieții tale
Oferă-ți un plan de dezvoltare pe cinci ani
Începe de unde ești
Nu cât de mult, ci cât de bine
Cum să obții perspectivă
Ești acolo unde dorești să fii
Răspunde vieții prin acțiune
Norocul este de partea celor îndrăzneți
Împrietenește-te cu eșecul
Legea așteptării
Principiul discreției

- Secretul nr. 10. MERIȚI O PAUZĂ CHIAR AZI** **179**
Care este scopul meditației?
Când să meditezi
Unde ar trebui să meditezi?
Înainte de a începe
Meditația este un proces în trei pași
- Secretul nr. 11. TIMPUL VIEȚII TALE** **191**
Timpul e problema... sau tu?
Fiecare călătorie începe cu un prim pas
„Teoria lui după”
Nu lăsa timpul să te controleze. Controlează-l tu pe el!
Timpul devine o unealtă, nu un tiran
Nu a existat niciodată un moment mai bun pentru tine
- Secretul nr. 12. DEPĂȘIREA FRICII ȘI A GRIJILOR** **203**
Nu-ți consolida eșecurile, desființează-le
Schimbarea, ordinea universului
Schimbarea apare când ești dispus să fii diferit
- Secretul nr. 13. MERGI ÎNAINTE CU AJUTORUL
COMUNICĂRII POZITIVE** **211**
Ascultă! Ascultă! Ascultă!
Suntem mai interesați de propria persoană decât
de oricine altcineva
Poartă doar conversații pozitive
Folosește un limbaj simplu
Lasă-ți interlocutorul să știe că te impresionează
Oferă recunoaștere sinceră
Așteaptă până ce conversația revine la tine
Fapte, nu vorbe
Nu întârzia la întâlniri

Ține minte numele oamenilor
Cum să faci cunoștință cu oamenii și să ajungi să-i cunoști
Învață arta pălăvrăgelii
Obișnuiește-te să zâmbești
Ai grijă cu cine te însoțești

**Secretul nr. 14. CUM SĂ DOBÂNDEȘTI ÎNCREDERE ÎN SINE
DEPLINĂ PRINTR-O ATITUDINE
MENTALĂ POZITIVĂ**

235

Declarațiile pozitive eliberează forța creativă
Mergi mai departe cu aceste gânduri afirmative
Concentrează-te pe ceea ce este bine în ceea ce te privește
Noul tău sine

Despre dr. Robert Anthony

243

INTRODUCERE

MAJORITATEA NEFERICITĂ

Dacă te uiți la oamenii din jurul tău, îți va fi greu să ignori faptul că foarte puțini dintre ei sunt fericiți, împliniți și au un scop în viață. Cei mai mulți par incapabili să facă față problemelor și circumstanțelor traiului de zi cu zi; se mulțumesc cu jumătăți de măsură, s-au resemnat să se „descurce” și nimic mai mult. Acceptarea obscurității a devenit un stil de viață. Ca urmare, sentimentele de inferioritate îi determină în mod firesc să dea vina, pentru eșecurile și dezamăgirile lor, pe societate, pe alți oameni, pe circumstanțe și pe condițiile exterioare. Ideea că viața le este controlată de oameni și obiecte este atât de puternic împământenită în felul lor de a gândi, încât nu acceptă de regulă argumentele logice care le dovedesc contrariul.

William James, eminent filosof și psiholog, spunea: „Cea mai mare descoperire a epocii noastre a fost aceea că, schimbându-ne aspectele interioare ale gândirii,

ne putem schimba aspectele exterioare ale vieții”. În-
fășurată în această succintă afirmație se află dinamica
adevărului că nu suntem victime, ci creatori ai proprii-
lor noastre vieți și ai lumii ce ne înconjoară. Sau, așa
cum a spus un alt înțelept: „Nu suntem ceea ce credem
că suntem, ci suntem ceea ce gândim”.

MENTALITATEA DE TURMĂ

Olecție ce ne-a luat mult timp ca să o învățăm este că
opusul curajului nu e lașitatea, ci mai degrabă con-
formitatea. E posibil să fi petrecut ani valoroși și irecu-
perabili încercând să te integrezi în societate, doar ca să
îți dai seama, prea târziu, că nu te vei integra niciodată.

Ce ne determină să ne urmăm unii pe alții ca oile?
Asta se întâmplă pentru că încercăm să ne conformăm
majorității. A sosit timpul să ne despărțim de această
mentalitate de turmă și să încetăm să ne pedepsim sin-
guri, fiindcă suntem diferiți de familie și prieteni sau de
oricine altcineva. O mare parte din suferința noastră ar
putea fi eliminată dacă n-am mai permite ca viața să ne
fie coruptă de conformism.

Gândul că viața ne este controlată de un alt individ,
de un grup sau de către societate impune o sclavie men-
tală; devenim prizonieri prin propria hotărâre.

Gândurile noastre devin proiecte ce atrag din sub-
conștient toate elementele necesare pentru împlinirea

conceptelor noastre, indiferent că acestea sunt pozitive sau negative. Tot ce avem acum în viața noastră reprezintă manifestarea exterioară a proceselor ce ni s-au derulat în minte. Am *atras* literalmente tot ce a venit în propria viață, bine sau rău, fericire sau nefericire, succes sau eșec. Aici pot fi incluse toate fațetele experienței noastre, inclusiv afaceri, mariaj, sănătate sau chestiuni personale.

Gândește-te puțin! Împrejurimile tale, mediul tău, lumea ta oglindesc în exterior ceea ce gândești în interior. Descoperind *de ce ești așa cum ești*, descoperi și *soluția pentru a fi așa cum vrei să fii*.

PUTEREA SCHIMBĂRII

Shakespeare a spus: „Știm ce suntem, însă nu și ceea ce am putea fi”.

Te regăsești în această descriere? Te concentrezi mai mult pe limitările și eșecurile tale, pe felul neîndemânatic în care te descurci, întrebându-te adesea ce ai putea deveni? Problema este că ai fost condiționat încă din copilărie de concepte, valori și convingeri false care te-au împiedicat să realizezi cât de capabil și unic ești cu adevărat.

Pe baza rolului de creator al propriei tale vieți, ai puterea de a schimba orice aspect al acesteia. Orice mare învățător a ajuns la aceeași concluzie: *Nu poți căuta pe*

*cineva din afară care să-ți rezolve problemele. Așa cum ne-a reamintit Marele Învățător de atâtea ori, „Împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru”. Nu se află în vreun ținut îndepărtat și nici sus, în ceruri. Buddha a ajuns la aceeași concluzie când a spus: „Fii propria-ți lampă și nu căuta în afara ta”. Puterea autovindecătoare se află în interior. Sănătatea, fericirea, abundența și pacea minții devin stări *naturale* ale ființei odată ce ai rupt legăturile gândirii negative.*

Dacă nu ești conștient de propria valoare ca persoană, nici măcar nu te poți apropia de încrederea totală în sine. Doar în măsura în care îți poți recunoaște cu adevărat propria și unica importanță, vei fi capabil să te eliberezi de limitările autoimpuse.

Da, am spus *autoimpuse!* Nu părinții, șeful sau societatea ne-au făcut asta. Ne-am făcut-o cu mâna noastră, *permițându-le* altora să ne controleze viața.

Dacă nu te descotorosești de sentimentele de vinovăție și nu încetezi să te învinuiești pentru greșeli imaginare, vei fi unul dintre acei oameni care continuă o luptă zadarnică pentru a dobândi încrederea totală în sine și libertatea personală. Pentru a fi cu adevărat liber, cald, iubitor și pentru a avea compasiune, trebuie să începi prin a avea înțelegere și iubire față de tine însuși. Ți s-a spus să „îți iubești aproapele ca pe tine însuși”, însă, până nu dobândești o înțelegere totală a cine și ce ești *tu* însuși, te înșeli atât pe tine, cât și pe aproapele tău.

CUM SĂ ÎȚI SATISFACI MAI ÎNTÂI PROPRIILE NEVOI

Unul dintre principalele elemente necesare pentru schimbare și pentru o personalitate bazată pe încredere în sine este să îți satisfaci mai întâi propriile nevoi. La prima vedere, acest sfat poate părea egoist, dar să ne reamintim că, doar atunci când am făcut tot ce ne stă în putință pentru a ne realiza pe plan personal, ne putem ajuta cel mai eficient familiile, prietenii, colegii de muncă, comunitatea etc.

Mulți oameni folosesc filosofia slujirii celorlalți mai ales ca pe o cale de a scăpa de responsabilitatea de a-și schimba propria viață. Aceștia spun că pe primul loc trebuie să fie partenerul lor de viață, biserica, familia sau întreaga lume. Acest gând nu este nimic altceva decât autoînșelare. Un exemplu pentru acest tip de comportament este persoana care se îngroapă pe sine, cu spirit de sacrificiu și zel misionar, într-un proiect lăudabil când, în realitate, nu-și poate înfrunța și înlătura nici măcar propriile probleme.

Nu poți schimba lumea, însă te poți schimba pe tine. Singura cale prin care situația umanității se poate îmbunătăți este ca fiecare individ să preia controlul asupra propriei vieți. A sosit vremea să te oprești din orice activitate și să acorzi prioritate deplină nevoilor tale. Aceasta este singura cale prin care vei putea vreodată să fii liber. Sclavia fizică este un delict care se pedepsește, însă cu

mult mai gravă este sclavia mentală, deoarece, pentru aceasta, pedeapsa este, așa cum spune atât de corect Descartes, „o viață de disperare tăcută”.

ÎMBARCAREA! E TIMPUL SĂ DECOLĂM

Ești pe cale să începi o aventură de pe urma căreia vei fi răsplătit pentru tot restul vieții. Vei învăța noi căi de a rupe lanțurile limitărilor care te-au ținut până acum pe loc.

Dacă te afli într-o situație în care parcă bați pasul pe loc sau te simți complexat și incapabil să înfrunți viața cu entuziasm și încredere, atunci această carte este pentru tine. Dacă te dezgustă mediocritatea, dacă ești dezamăgit de rezultatele pe care le-ai avut în trecut și nu te mulțumești să fii o frunză purtată de vânt, aceste pagini îți oferă o alternativă. Dacă poți fi deschis și receptiv la noi concepte, valori și convingeri, vei descoperi motivul pentru care poți și pentru care ar trebui să îți reorganizezi sistematic procesele de gândire pentru a-ți trezi **NOUL SINE!**

Odată ce vei stăpâni aceste principii, vei avea parte de mai multă fericire, mai multă iubire, mai multă libertate, mai mulți bani și mai multă încredere în sine decât ai crezut vreodată că este posibil. Nimic nu aduce o satisfacție mai mare în viață decât eliberarea potențialului nelimitat de care dispui și trăirea unei vieți creative,

pline de sens. Nu contează cine ești, ce faci sau în ce situație de viață te afli, *TU* poți dobândi încrederea totală în sine. Iar modalitatea de abordare nu este nici pe departe atât de dificilă pe cât ți-ai putea imagina.

21 DE ZILE POT SCHIMBA LUCRURILE

Hai să ne furișăm pentru un moment în culise și să aruncăm o privire la o simplă, dar foarte eficientă tehnică de învățare. Aceasta se numește **O OBIȘNUINȚĂ ÎN 21 DE ZILE**.

S-a stabilit că durează aproximativ 21 de zile pentru a rupe tiparul unui obicei vechi și distructiv sau pentru a crea unul nou și pozitiv. Îți va lua cel puțin la fel de mult timp pentru a absorbi în întregime materialul acestei cărți. Nu încurca lucrurile. O vei *înțelege* imediat, însă doar înțelegerea intelectuală nu este suficientă pentru a realiza schimbările necesare. Adevărata emoție vine atunci când, în sfârșit, o **CUNOȘTI**.

Trebuie să ajungi de la înțelegerea inițială la *cunoaștere*. Pentru a *cunoaște* ceva, acel ceva trebuie să devină parte din gândirea, sentimentele, acțiunile și reacțiile tale. Iar pentru asta e nevoie de timp. Așa că nu face greșeala de a citi o sigură dată cartea, pentru ca apoi să spui: „Acum o cunosc!”. Nu o vei „cunoaște” până nu va fi absorbită de conștiința ta, devenind tiparul unui nou obicei.

Lasă totul deoparte o vreme și dedică acestei cărți întreaga concentrare de care dispui. Orele pe care le petreci schimbându-ți tiparele negative, ce lucrează împotriva propriilor tale interese, cu unele pozitive și constructive, vor fi o investiție mică prin comparație cu răsplata unei vieți pline de realizări și libertate.

Dacă uneori mă exprim forțat, e pentru că vreau să trec dincolo de rezistența mentală și să ajung în locul acela dinlăuntrul tău în care tu deja „știi despre ce e vorba”, locul acela în care adevărul este văzut și auzit. Atunci te vei simți readus la viață, de parcă ceva din lăuntrul tău ar spune: „Da, chiar știi că e adevărat”.

Pentru a obține cele mai bune rezultate, citește cartea o dată și familiarizează-te cu întregul conținut al materialului. Apoi întoarce-te la acele capitole de cea mai mare importanță pentru tine. Lasă principiile să-ți pătrundă în conștiință și, cel mai important, **ACȚIONEAZĂ** pe baza lor fără întârziere.

Acum, dacă ești pregătit, să pornim la drum!

Secretele supreme
ale încrederii
depline în sine

dr. Robert Anthony

SECRETUL NR. 1

Cum să ieși din starea de hipnoză

Fiecare persoană a fost hipnotizată într-o oarecare măsură, fie de ideile pe care le-a acceptat de la alții, fie de ideile de care s-a convins singură că sunt adevărate. Aceste idei au exact același efect asupra comportamentului respectivei persoane ca și cele introduse de un hipnotizator în mintea unui subiect.

De-a lungul anilor, am hipnotizat sute de oameni pentru a demonstra puterea sugestiei și a imaginației. Pentru a ilustra cel mai bine ce vreau să spun, îți voi explica ce se întâmplă când o persoană este hipnotizată.

Sub hipnoză, îi spun unei femei normale și sănătoase că nu poate să ridice un creion pe care eu l-am pus pe masă. Și, surprinzător, ea descoperă că nu este capabilă să realizeze această simplă acțiune. Nu se pune problema că nu ar *încerca* să ridice creionul. Se va chinui și va depune efort, spre marele deliciu al publicului, însă pur