

**Michael Bungay Stanier**

# CUM SĂ ÎNCEPI

**FĂ CEVA CARE  
CONTEAZĂ**



Traducere din engleză de  
**Raluca Chifu**

Titlul și subtitlul originale: *HOW TO BEGIN*  
*Start Doing Something That Matters*  
Autor: Michael Bungay Stanier

**Copyright** © 2022 by Michael Bungay Stanier

**Copyright** © Publica, 2022 pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**BUNGAY STANIER, MICHAEL**

**Cum să începi : Fă ceva care contează** / Michael Bungay Stanier ; trad. din lb. engleză de Raluca Chifu. – București : Publica, 2022

Conține bibliografie  
ISBN 978-606-722-545-7

I. Chifu, Raluca (trad.)

159-9

**EDITORI:** Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

**DIRECTOR EXECUTIV:** Adina Vasile

**DESIGN COPERTĂ:** Alexe Popescu

**REDACTOR:** Elena Marcu

**CORECTORI:** Rodica Crețu, Cătălina Călinescu

**DTP:** Florin Teodoru

**CUM SĂ TE  
ORIENTEZI  
PRIN ACEASTĂ  
CARTE**

12 **CUVÂNT-ÎNAINTE**

15 **INTRODUCERE**

Nu zăbovim prea mult aici. Stabilim mizele și trecem la treabă.

25 **STABILEȘTE-ȚI UN OBIECTIV CARE SĂ MERITE**

Aici descoperim ce merită abordat.

81 **IA-ȚI UN ANGAJAMENT**

Chiar ești pregătit? Îți vei da seama până la sfârșitul acestei secțiuni.

147 **TRECI PRAGUL**

Nu se pune la socoteală până când nu faci primii pași.

197 **FIN**

Lucruri chiar mai grozave.

202 **LUMINA-PILOT**

O anexă plină de resurse utile.

221 **RECUNOȘTIȚĂ**

# INTRODUCERE

## Fii ambițios (de două ori)

Când am cunoscut-o pe Marcella, amândoi eram proaspăt sosiți la studii, la Universitatea Oxford. După ce inițial renunțase la liceu, ajunsese să câștige o bursă ca să-și facă doctoratul acolo. (Știu, e grozavă.) Fixată cu o piuneză pe ușa ei din cămin era o bucățică de hârtie, pe care scria „Viața nu e o probă de costume”. Dragă cititor, m-am căsătorit cu ea.

Ador lecția de pe acel bilețel. Cu toții avem o singură șansă în viață, așa că profită de ea. Fă ceva care contează. Asta înseamnă să fii ambițios de două ori: o dată pentru tine însuși și o dată pentru lumea întreagă.

Să fii **ambițios pentru tine însuși** înseamnă să-ți deblochezi splendoarea și să devii cea mai bună versiune a ta. Știința ne-a spus în repetate rânduri că fericirea nu vine prea des din bani, faimă sau statut, chiar dacă ești îndeajuns de norocos să le ai; fericirea vine dintr-o viață trăită așa cum trebuie. O viață în care nu lași teama, cicatricile trecutului sau prostiile imaginare să-ți stea în cale când vine vorba să-ți dezvolți, să-ți rafinezi și să-ți folosești talentele, să-ți explorezi limitele și să te aventurezi. Nu e puțin lucru să-ți

îndeplinești această primă ambiție și, pentru unii, poate fi de-ajuns. Dar eu vreau să mai pun pe masă o ambiție pe care sper să ți-o asumii.

Să fii **ambitios pentru lumea întreagă** poate însemna să ajungi celebru: să fondezi o organizație, să inventezi un tip de tehnologie, să protestezi împotriva tiraniei, să populezi planeta Marte. Dar gândește-te și la scară mai personală: să construiești o relație mai bună; să continui un proiect dificil; să conduci o echipă reușită; să-ți reiei studiile; să inițiezi un proiect creativ și să-l împărtășești cu ceilalți; să conduci o întrunire comunitară.

Ambiția pentru lumea întreagă înseamnă să privești dincolo de propria fericire și să te întrebi: „Vrei să oferi lumii mai mult decât primești?” Indiferent cine ești, indiferent cât de privilegiat ești, poți găsi un mod de a dăruia mai mult decât primești.

Aceste două ambiții se amplifică reciproc. Când îți asumi o problemă dificilă (în această carte am s-o numesc Obiectivul Care Să Merite), depășești granițele abilităților și ale experienței tale. Te străduiești, te poticnești, dar înveți și te dezvolți. Îți sporești capacitățile, înțelepciunea și încrederea. Iar pe parcurs îți dezvălui și îți consolidezi Cel Mai Bun Sine.

Pe măsură ce îți deblochezi splendoarea lucrând la problemele dificile, vei face lucruri care contează și vei crea o lume puțin mai bună.

## Acum... fii sincer

Poate că te gândești: „Nu sunt sigur că această carte e pentru mine. Pare să fie pentru cei... cu obiective mai clare, mai privilegiați, mai puțin copleșiți, mai realizați, mai avansați, mai activiști, mai împliniți, mai puțin împliniți, mai egoiști sau mai puțin egoiști, mai bătrâni, mai tineri, mai inteligenți, mai rapizi, mai curajoși” (și așa mai departe... poți introduce propriile motive pentru care nu ești pregătit).

E bine să fii puțin nesigur. Un Obiectiv Care Să Merite este Palpitant, Important și Intimidant. Puțini oameni se simt complet pregătiți de la început pentru așa ceva. Această carte și procesul Cum să Începi sunt pentru toți cei care simt ambiție și reticență deopotrivă.

Procesul te va ajuta...



Unul dintre monarhii mei preferați este Æthelred Nepregătitul, regele englezilor între anii 978 și 1013. Îl înțeleg (în ce privește a nu fi pregătit, nu neapărat conducerea monarhică).

## Nu contează unde te afli în societate

Poate că ești mai bătrân sau mai tânăr, realizat sau începător, parte din mainstream sau activist, oarecum privilegiat sau parte dintr-un grup care s-a confruntat cu bariere sistemice. Procesul de aici te va întâmpina acolo unde ești.

## Nu contează claritatea și scara ambiției tale

Poate că ai visuri mari, îndrăznețe, care să schimbe lumea. Fantastic. Poate că te concentrezi pe ceva local. Perfect. Poate că începi sau dezvolti un proiect creativ. Excelent. Acest proces acceptă inițiative mărețe sau intime, globale

sau locale, antreprenoriale sau organizaționale, perturbatoare sau creative. E loc pentru toate.

## **Nu contează unde te afli în călătorie**

Poate că ești deja în mijlocul unui Obiectiv Care Să Merite și ai nevoie de ajutor să-ți clarifici și să-ți consolidezi angajamentul. Poate că abia aștepti să începi un proiect despre care știi că e bun, dar nu ai permisiunea necesară. Poate încă mai cauți lucrul pe care să-l începi. Toate sunt bune și toate sunt binevenite aici.

Iată ce îi unește pe toți cei care pun mâna pe această carte: simt impulsul propriilor ambiții. Știu că au mai multe de oferit. Vor să schimbe lucrurile și să facă ceva care contează. Vor să învețe și să crească. Vor să-și folosească puterea în slujba binelui.

Și sunt gata să înceapă.

## **Cum să începi**

Dă-mi voie să-ți spun ce urmează. Procesul are trei secțiuni mari, fiecare cu câte trei pași.

Mai întâi, *stabilește-ți un Obiectiv Care Să Merite*. Am să te ajut să găsești și să rafinezi un obiectiv Palpitant, Important și Intimidant. Un Obiectiv Care Să Merite combină ambiția pentru tine însuși cu cea pentru lumea întregă.

NU TE FERI DE  
EXPERIENȚELE  
NOI ȘI SPECIALE.  
ARUNCĂ-TE ÎN APA  
RECE CU MULT  
CURAJ.

**W.E.B. DU BOIS,**

SCRISOARE CĂTRE FIICA SA

În al doilea rând, *ia-ți un angajament*. Trebuie să fie clar și să ai încredere că e o călătorie care merită făcută. Poți deveni mai hotărât dacă rostești ce ai de câștigat și ce trebuie lăsat în urmă.

În al treilea rând, *treci pragul* spre acel Obiectiv Care Să Merite. Primul pas duce la următorul, apoi la următorul și astfel progresezi. Trebuie să treci la treabă. Dacă ți-e teamă să iei măsuri cu privire la un Obiectiv Care Să Merite, nu e o pierdere doar pentru tine, ci pentru noi toți.

În paginile care urmează am să detaliez acest proces, bucată cu bucată. Vei vedea exact cum funcționează și vei putea să-l folosești și să-l refolosești. Procesul va fi un instrument practic care te poate ajuta atât acum, cât și în viitor.

## Da, e un proces

Sincer să fiu, am sentimente contradictorii față de procese, le iubesc și le urăsc deopotrivă. Poate că și tu simți la fel.

Un proces incorect este cu totul frustrant. Dacă e prea vag și generic, e ca și cum ai traversa sufrageria unui străin prin întuneric: niciodată nu ești sigur încotro te îndrepti și dai peste tot felul de lucruri care îți învinețesc picioarele. Dacă e prea îngust și restrictiv, îți petreci tot timpul alegând, nemulțumit, cele mai puțin rele opțiuni și căutând să renunți.

Însă un proces *bun* este un lucru minunat: e suficient de lejer cât să-l poți personaliza și suficient de strict cât să te ferească de lucruri care-ți distrag atenția. Îți oferă o parte din ceea ce vrei și îți arată ceea ce nu știai că îți trebuie. Are o eleganță și o simplitate care îl fac abordabil și e suficient de

conectat la teorie și la realitatea practică, astfel că nu e simplist sau fragil.

Un proces bun poate fi extins. Asta înseamnă că e ușor de înțeles, poate fi predat și învățat și se poate dezvolta. Poți să-l iei, să-l adaptezi și să-l personalizezi. Poți să-l folosești singur sau să lucrezi la el împreună cu alții.

Am testat cu mii de oameni procesul pe care îl vei începe și funcționează. Însă un proces nu este un proces *decât* dacă lucrezi la el. Trebuie să te implici și să-ți integrezi ambițiile în acest proces.

## Cum procedezi?

Ai mai multe opțiuni pentru aplicarea procesului, fiecare cu avantajele și dezavantajele ei.

### Cu cine parcurgi procesul

**Singur:** personal, privat și rapid. Poți să te miști repede și „să-ți mărturisești păcatele” pe care poate n-ai vrea să le împărtășești cu alții. Însă e greu să accesezi informațiile pe care nu știi că le ai și e prea ușor să fii nesigur și să te lași păgubaș.

**Cu un partener:** sentimentul comun de călătorie și de vulnerabilitate poate fi puternic și satisfăcător, însă această metodă este, de obicei, mai lentă decât lucrul individual și mai puțin specializată decât colaborarea cu un facilitator.

**Cu un facilitator sau coach:** poate fi încântător să ai pe cineva care să te ajute, ca să poți să te implici și să te dăruiești complet procesului. Însă pentru asta trebuie să găsești un ghid competent, în care ai încredere.

## Viteza cu care parcurgi procesul

**Rapid:** un ritm alert te poate ajuta să termini fără să te împotmolești sau să gândești prea mult. Unele dintre cele mai importante idei mi-au venit când am trecut printr-un proces mai repede decât părea confortabil. Însă, în felul acesta, e greu să aprofundezi lucrurile.

**Lent:** un ritm liniștit permite aprofundări și reflecții detaliate, însă poți și să te blochezi sau ai timp să eviți întrebările mai dificile.

## Avem și o fișă, dacă dorești

Dacă ți se pare util acest tip de structură, avem o fișă pe care o poți folosi. Poți să copiezi schema prescurtată din carte (pagina 205), să descarci un PDF și/sau să accesezi copia



online a formularului ori versiunea sa extinsă la [HowToBegin.com](https://www.HowToBegin.com). Folosește codul QR ca să vezi versiunile online. (După zece ani, codurile QR au început să funcționeze, în sfârșit!)

## CUM PROCEDEZI?

Dacă te ajută, ghicește acum care va fi procesul tău preferat.

Cât va dura acest lucru? Probabil între două și cinci minute.

---

**Cu cine vei călători?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cu ce viteză preferi să călătorești?**

---

---

---

---

---

---

---

EXERCITIU

**VIAȚA E SCURTĂ.**

**STABILEȘTE-ȚI**

**ÎNCEPE SĂ FACI CEVA**

**UN OBIECTIV**

**CARE CONTEAZĂ.**

**CARE SĂ**

**CEVA PALPITANT,**

**MERITE**

**IMPORTANT ȘI INTIMIDANT.**