

LBRIS | We know
books
Anthony Robbins

MESAJE DE LA UN PRIETEN

*Un ghid simplu și rapid despre
cum să preiei controlul
asupra propriei vieți*

Traducere din limba engleză:
ROMICĂ LIXANDRU

Ediția a 2-a

ap!
act și politon

2022

CUPRINS

Prefață	7
Despre această carte	12
Îți mulțumesc!	14
Introducere: Povestea unui om	21
Lecția întâi: Sentimentul că suntem copleșiți... cum să schimbăm lucrurile	33
Lecția a doua: Nu există eșecuri	41
Lecția a treia: Fii de neoprit: fii tu cel care ia decizii	45
Lecția a patra: Clădește-ți credințele și... decolează!	59
Lecția a cincea: Ce vezi, asta primești	69
Lecția a șasea: Întrebările sunt răspunsul	75
Lecția a șaptea: Bine ai venit în starea grozavă de... a fi tu însuți!	87
A opta lecție: Vocabularul succesului	95
Lecția a noua: Se întâmplă să te „lovești de un zid”? sparge-l utilizând o nouă metaforă!	103
Lecția a zecea: Pe locuri...fiți gata...start către obiective! Cum să-ți construiești viitorul stabilindu-ți obiective	109
Lecția a unsprezecea: Provocarea mentală de zece zile	123
Bun venit într-o lume căreia îi pasă	127
Epilog	133
Despre autor	135
Despre fundația Anthony Robbins	138

*Lecția întâi***SENTIMENTUL CĂ SUNTEM
COPLEȘIȚI... CUM SĂ
SCHIMBĂM LUCRURILE**

De multe ori, în viață apar evenimente pe care nu le putem controla cu adevărat. În cadrul companiei pentru care lucrăm se fac „restructurări” și suntem concediați. Soțul sau soția divorțează de noi. Un membru al familiei se îmbolnăvește, sau ne moare cineva apropiat. Guvernul taie un program pe care ne bazam. În aceste situații, este posibil să avem sentimentul că nu putem face nimic pentru a îndrepta lucrurile.

Poate că ți s-a întâmplat să încerci tot ce știi pentru a obține un loc de muncă, pentru a-ți ajuta familia, pentru a-ți găsi sufletul pereche sau pur și simplu pentru a te simți mai fericit. Dar nimic nu părea să funcționeze. Când încercăm o nouă abordare, când

facem tot ce ne stă în puteri și tot nu reușim să ne atingem obiectivul, se întâmplă frecvent să ne temem să mai încercăm o dată. De ce? Pentru că toată lumea vrea să evite durerea! Și nimeni nu vrea să eșueze din nou. Nimeni nu vrea să dea tot ce are mai bun doar ca să fie dezamăgit. Frecvent, după multe astfel de experiențe dezamăgitoare, refuzăm să mai încercăm! Ajungem în punctul în care credem că nu va funcționa *nimic*.

Dacă te afli în postura celui care nici măcar nu mai vrea să încerce, te-ai adus pe tine însuți într-o situație numită „neajutorare învățată”. Ai învățat efectiv — sau te-ai convins pe tine însuți — că ești „neajutorat”.

Vestea bună este că te înșeli. *Poți* să acționezi! *Poți* să schimbi orice în viața ta chiar azi, schimbându-ți percepțiile și acțiunile.

Nu mă simt descurajat pentru că fiecare încercare greșită pe care am dat-o la o parte este un pas înainte.

— Thomas Edison

Primul pas către redresarea propriei vieți este să te descotorosești de această credință negativistă care spune că nu poți face nimic sau că ai fi neajutorat. Cum? De multe ori, motivul pentru care oamenii spun că nu pot să facă ceva este pentru că au încercat în

trecut lucruri care nu au funcționat. Dar nu uita — și-am folosit fraza asta iar și iar de-a lungul vieții mele — **TRECUTUL TĂU NU ARE NIMIC DE-A FACE CU VIITORUL TĂU.** Nu contează ziua de ieri, contează ce faci *chiar acum*. Sunt atât de mulți oameni care încearcă să conducă spre propriul viitor orientându-se după imaginea din oglinda retrovizoare. Dacă procedezi așa, te vei accidenta. În loc de asta, trebuie să te concentrezi pe ce poți face *astăzi* pentru a îndrepta lucrurile.

Merită să fi perseverent

Mulți oameni îmi spun: „Am încercat într-un *milion* de feluri să am succes și nimic nu merge!” Sau: „Am încercat în *mii* de feluri!” Gândește-te puțin la asta. Probabil că nu au încercat nici măcar câteva sute de feluri de a schimba lucrurile, sau măcar câteva zeci. Cei mai mulți oameni au încercat opt, nouă, zece feluri de a efectua o schimbare, și când aceasta nu s-a produs, s-au dat bătuți.

Cheia succesului este să hotărăști ce este cel mai important pentru tine și apoi să acționezi masiv în fiecare zi pentru a îmbunătăți lucrul acela, chiar și atunci când nu pare că funcționează.

Îți voi da un exemplu. Ai auzit vreodată de un tip pe nume Colonelul Sanders*? Sigur că ai auzit. Cum a ajuns să aibă Colonelul Sanders un succes atât de incredibil? S-a născut bogat? Provenea dintr-o familie bogată? L-au trimis ai lui la o universitate de top, ca Harvard? Poate că a avut succes pentru că și-a pornit afacerea când era foarte tânăr. Să fie vreuna dintre aceste teorii adevărată?

Răspunsul este nu. Colonelul Sanders a început să-și împlinească visul abia la 65 de ani. Ce l-a determinat să acționeze în cele din urmă? Era singur și falit. Primul cec de pensie încasat de la Asigurările Sociale se ridica la doar 105 dolari și asta l-a înfuriat. Dar în loc să arunce vina pe societate sau să scrie o scrisoare urâtă Congresului, el a început să se întrebe: **„Ce aș putea să fac de valoare pentru ceilalți? Ce aș putea să dăruiesc altora?”** A început să se întrebe dacă avea ceva de valoare pentru ceilalți.

Primul lui răspuns a fost: „Păi, aș avea rețeta mea de pui care pare să le placă tuturor! Ce ar fi să-mi vând rețeta de pui restaurantelor? Aș putea să fac bani din asta?” Apoi, s-a gândit imediat: „Asta-i o prostie. Dacă aș vinde rețeta, n-aș câștiga nici cât să-mi plătesc chiria.” Și i-a venit altă idee: „Dar dacă le-aș vinde și

* Harland David Sanders (1890-1980), om de afaceri american, renumit pentru înființarea lanțului de restaurante fast-food KFC (n. red.)

rețeta mea și le-aș arăta și cum să gătească puiul cum trebuie? Ce-ar fi să fie atât de bun puiul, încât le-ar crește vânzările? Dacă ar veni mai mulți oameni la ei și ar vinde și mai mult pui, poate că mi-ar plăti un procent din vânzările suplimentare.”

Mulți oameni au idei grozave. Dar Colonelul Sanders era diferit. El nu numai că se gândea la lucruri grozave de făcut. *El le punea în practică.* A început să bată pe la uși, spunându-și povestea în fața fiecărui proprietar de restaurant: „Am o rețetă grozavă de pui și cred că, dacă ați folosi-o, v-ar crește vânzările. Și aș vrea să primesc un procent din creșterea aceea.”

Ei bine, mulți i-au răs în nas. I-au spus: „Uite ce e, tataie, dă-i drumul de aici. De ce porți prostia asta de costum alb?” A renunțat Colonelul Sanders? Nici vorbă. El deținea cheia Nr.1 a succesului; eu o numesc *putere personală*. **Puterea personală înseamnă că acționezi cu perseverență. De fiecare dată când faci ceva, înveți din ce faci și găsești o modalitate de a face lucrul acela mai bine data viitoare.** Colonelul Sanders și-a utilizat cu siguranță puterea personală! În loc să se simtă prost gândindu-se la ultimul restaurant care i-a refuzat ideea, el începea imediat să se concentreze pe cum putea să-și spună povestea mai eficient și să obțină rezultate mai bune de la următorul restaurant.

De câte ori crezi că a auzit Colonelul Sanders „nu” înainte să obțină răspunsul pe care și-l dorea? **A fost refuzat de 1009 ori înainte să audă primul „da”.** Și-a petrecut *doi ani* mergând cu mașina lui veche și rablagită prin America, dormind noaptea pe bancheta din spate în costumul alb și boțit, trezindu-se în fiecare zi nerăbdător să-și mai prezinte și altcuiva ideea. De multe ori, singurul lucru pe care îl mânca era o îmbucătură luată pe fugă din mostrele pe care le pregătea pentru potențialii cumpărători. Câți oameni crezi că ar fi suportat să audă „nu” de 1009 ori — doi ani de refuzuri! — și ar fi mers mai departe? Foarte puțini. De aceea există un singur Colonel Sanders. Cred că majoritatea oamenilor nu ar merge mai departe de douăzeci de nu-uri, ca să nu mai vorbim de o sută sau o mie! Și totuși, uneori, exact asta îți trebuie ca să reușești.

Dacă te uiți puțin la cei mai de succes oameni din istorie, vei descoperi la ei această trăsătură comună: nu au acceptat refuzuri. Nu au acceptat să li se spună „nu”. Nu au lăsat nimic să-i împiedice să-și transforme viziunea, obiectivul, în realitate. Știai că Walt Disney a fost refuzat de 302 ori înainte să obțină finanțare pentru visul său de a crea „Cel mai fericit loc de pe Pământ”? Toate băncile îl credeau nebun. Nu era nebun; era un vizionar și, mai important, era ferm hotărât să-și transforme viziunea în realitate. În ziua de azi,

milioane de oameni au împărtășit „bucuria Disney,” o lume unică în felul ei, o lume pusă în mișcare de decizia unui singur om.

Pe când trăiam în apartamentul meu mic și prăpădit, unde eram nevoit să-mi spăl vasele în cada de baie, a trebuit să-mi tot reamintesc genul acesta de povești. A trebuit să-mi reamintesc că **NICIO PROBLEMĂ NU ESTE PERMANENTĂ. NICIO PROBLEMĂ NU-MI AFECTEAZĂ ÎNTREAGA VIAȚĂ. ÎNCERCAREA ACEASTA VA TRECE ȘI EA, LA RÂNDUL EI, DACĂ VOI CONTINUA SĂ ACȚIONEZ MASIV, POZITIV ȘI CONSTRUCTIV.** Mă tot gândeam: „Chiar dacă viața mea pare groaznică în clipa asta, există o mulțime de motive pentru care să fiu recunoscător, cum ar fi cei doi prieteni ai mei sau faptul că sunt în deplinătatea facultăților mintale sau că pot respira aer curat.” Îmi aminteam constant mie însumi să mă concentrez pe ceea ce-mi doresc, să mă concentrez pe *soluții*, nu pe probleme. Și am ținut minte că nicio problemă nu-mi afectează întreaga viață, chiar dacă așa mi se pare acum.

Așa că am hotărât să nu mai cred că toată viața mea era vreaște doar pentru că aveam probleme financiare sau frustrări emoționale. Am decis că nu era nimic în neregulă cu mine, mă aflam pur și simplu într-o „perioadă de tranziție”. Cu alte cuvinte, știam că

dacă îngrijeam în continuare semințele pe care le sădisem — dacă voi continua să fac ce trebuie — aveam să reușesc să ies din această iarnă a vieții mele și să intru în primăvară, când urma să culeg roadele anilor de eforturi aparent neproductive. Am hotărât de asemenea că era o nebunie să fac aceleași lucruri iar și iar, și să mă aștept la rezultate diferite. Trebuia să încerc ceva nou și trebuia să merg înainte până găseam răspunsurile de care aveam nevoie.

Mesajul meu pentru tine e simplu, și în inima ta știi că este adevărat: **Atunci când îți urmărești obiectivele, acțiunea masivă și consistentă, însoțită de perseverența pură și de o doză de flexibilitate, îți va oferi în cele din urmă ceea ce vrei, dar trebuie să lași în urmă sentimentul că nu există nicio soluție.** Trebuie să te concentrezi imediat pe acțiunile pe care le poți executa astăzi, chiar dacă sunt mărunte.

Are sens, nu-i așa? Atunci, de ce nu avem mai mulți oameni care urmează sfatul din reclamele Nike, să treacă pur și simplu la fapte (*Just do it*)? Răspunsul este că au fost dezorientați de teama de eșec. Dar eu am descoperit ceva minunat despre eșec...

Lecția a doua

NU EXISTĂ EȘECURI

Acum a venit momentul să iei o *decizie*. Chiar în clipa asta trebuie să-ți promiți ție însuți că nu te vei mai lăsa niciodată cuprins de sentimentul înfrângerii sau de stări depresive. Asta nu înseamnă că nu trebuie să fii realist în privința provocărilor care te așteaptă. Pur și simplu înseamnă că acum înțelegi că emoțiile înfrângerii și depresiei te împiedică să execuți întocmai acele acțiuni care îți pot schimba viața. Trebuie să ai încredere că, deși lucrurile pot părea imposibile acum, tu ai puterea să le aduci pe făgașul cel bun. **Vezi tu, cu toții avem probleme, dezamăgiri și frustrări, dar felul în care abordăm aceste obstacole este ceea ce ne va influența viața mai mult decât orice altceva.**

Aș vrea să-ți împărtășesc un exemplu minunat al acestui principiu în acțiune. Cu mulți ani în urmă, un

tânăr își dorea să ajungă un muzician faimos, așa că a abandonat școala și a pornit la drum. Găsirea unui loc de muncă s-a dovedit o treabă destul de spinoasă pentru cineva care nu terminase liceul și nu avea pic de experiență. A ajuns să cânte la pian și din voce în unele dintre cele mai dubioase baruri din oraș, dăruindu-se trup și suflet unor oameni care erau atât de beți, încât nici măcar nu erau conștienți de prezența lui în încăpere. Îți poți închipui frustrarea și umilința pe care trebuie să le fi simțit? Era deprimat și distrus emoțional. Nu avea niciun ban, așa că dormea prin spălătorii automate. Singurul lucru care îl ajuta să meargă mai departe era dragostea iubitei sale, o femeie pe care o considera cea mai frumoasă de pe fața pământului.

Dar într-o bună zi l-a părăsit la rândul ei — iar el a simțit că viața i se terminase. S-a hotărât să se sinucidă. Dar înainte să o facă, a încercat să caute ajutor, internându-se într-un spital de boli nervoase. În acel spital, viața lui s-a schimbat — nu pentru că s-ar fi „vindecat”, ci pentru că s-a speriat văzând cât de mult se puteau înrăutăți lucrurile! Și-a dat seama că nu avea probleme *reale*. Și și-a promis chiar atunci în sinea lui că n-avea să-și mai permită niciodată, dar niciodată să ajungă într-o asemenea stare. Avea să muncească oricât de mult ar fi fost nevoie, indiferent cât timp i-ar fi luat pentru a deveni un muzician de succes, ceea ce era convins că putea să devină. **Nu merită**

să te sinucizi pentru nimeni, pentru nicio dezamăgire. Viața merită întotdeauna trăită. Întotdeauna există ceva pentru care să fii recunoscător.

Așa că s-a ținut de planul lui. La început, recompensele s-au lăsat așteptate, dar în cele din urmă și-au făcut apariția. Mai mult, astăzi muzica lui este cunoscută în întreaga lume. Numele acestui cântăreț este Billy Joel.

Noi doi trebuie să ne amintim constant că **AMÂNĂRILE LUI DUMNEZEU NU SUNT RESPINGERI**, că nu există eșecuri, că atunci când încerci ceva și nu merge, dar înveți ceva care te ajută să fii mai eficient pe viitor, atunci ai reușit cu adevărat.

De fapt, există un proverb care m-a ajutat de-a lungul anilor:

SUCESUL ESTE REZULTATUL UNEI JUDECĂȚI BUNE.

JUDECATA BUNĂ ESTE REZULTATUL EXPERIENȚEI.

ADESEORI, EXPERIENȚA ESTE REZULTATUL ERORILOR DE JUDECATĂ.

Perseverează! Dacă vom continua să încercăm să îmbunătățim lucrurile și să învățăm din „greșelile” noastre, vom avea succes. Acum, să aruncăm o privire la ce ne determină să acționăm...