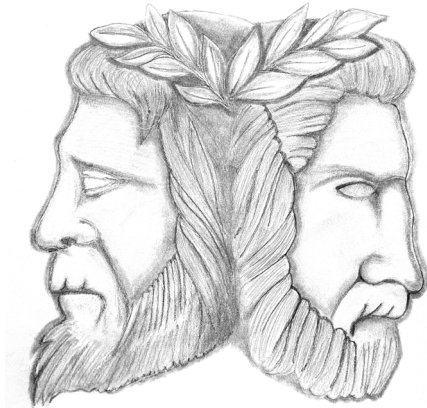


ANDY SZEKELY

AHA!

52 de fraze-forță care schimbă perspectiva



FLOARE DE IRIS
Iași, 2020

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
CAPITOLUL 1	
<i>Obiective / Claritate / Viziune / Intenție</i>	17
CAPITOLUL 2	
<i>Motivație / Inspirație / Pasiune</i>	39
CAPITOLUL 3	
<i>Mentalitate / Perspectivă / Învățare</i>	61
CAPITOLUL 4	
<i>Evoluție / Progres / Măiestrie</i>	83
CAPITOLUL 5	
<i>Filosofie / Principii de succes</i>	105
<i>Cele două poeme</i>	127
<i>Bibliografie</i>	137
<i>Jurnalul AHA-urilor mele</i>	139

Introducere

PUTEREA CUVINTELOR

Din când în când, întreb în sălile de conferință care este rostul cuvintelor. Majoritatea participanților răspund că ele au scopul să ne ajute să comunicăm între noi. Este firesc să primesc un astfel de răspuns. Aceasta e utilitatea cea mai vizibilă a cuvintelor.

În opinia mea, ele au însă un rol mai profund decât atât: sunt cărămizile cu care construim raționamente. Altfel spus, cuvintele sunt uneltele cu care gândim.

O definiție care îmi place în acest sens e următoarea: un cuvânt este un gând condensat. Când organizezi mai multe gânduri condensate după niște reguli prestabilite (de gramatică și topică a frazei), obții un proces de gândire sau un raționament.

În mod evident, acest proces poate fi însoțit de imagini și emoții, însă aspectul logico-rațional al gândirii este dat de semnificația pe care o dai fiecărui cuvânt și de felul în care legi cuvintele între ele.

Dincolo de această „filosofie”, putem folosi practic cuvintele și frazele pentru a ne modifica gândurile. Dacă gândești greșit în legătură cu un anumit subiect (și obții rezultate nesatisfăcătoare), ceea ce ai de făcut este să schimbi ceea ce îți spui în legătură cu acel subiect.

Însă problema este aceea că puțini oameni sunt conștienți de ceea ce își spun în legătură cu un subiect, până când au ocazia să vorbească cu cineva și să explice ce gândesc. De aceea, de multe ori, când predai sau

explici ceva cuiva, crește claritatea cu care înțelegi tu însuși respectivul concept.

Ce se întâmplă însă dacă nu ai ocazia să explici? În definitiv, nu toată lumea are meseria de profesor sau trainer și nici nu este chiar așa „la modă” terapia sau coaching-ul, ca să ne expunem toată ziua modul de gândire cu martori.

Rezultatul va fi că te încurci în propriile gânduri. Lipsa de organizare și explicitare a modului în care gândești te poate duce astfel la confuzie și rezultate slabe. Deciziile pe care le vei lua riscă să fie mai mult emoționale decât raționale, iar modul de gândire viitor are șanse mici să fie îmbunătățit.

Din acest motiv, recomand două instrumente la îndemâna oricui, ce pot fi folosite zilnic pentru clarificarea gândirii și pentru a-ți însuși un mod de gândire sănătos și eficient: cititul (mai exact cititul intențional) și scrisul (mai exact jurnalul personal).

CAPITOLUL 1

Obiective / Claritate / Viziune / Intenție

01. Vrei o miză ca să faci sau o scuză ca să zaci?
02. Ca să ai o viziune, vizualizează. Ca să împlinești acea viziune, acționează.
03. Dacă vrei o conștientizare (pune întâi o întrebare, apoi), privește conștient în zare.
04. Ce nu vezi clar, obții rar.
05. Strategia este în zadar dacă nu ai un scop clar.
06. Lasă-ți pașii să te poarte spre ceva mare și departe.
07. Condiția succesului: viziunea din capul tău e mai puternică decât realitatea din jur.
08. De unul singur te poți motiva să atingi obiective. De la alți oameni te inspiri să realizezi visuri.
09. Succesul fără împlinire e ca haina fără om.
10. Rezultatul nu e despre DACĂ, ci despre CÂND. Parcursul nu se înțelege prin NU, ci prin NU ÎNCĂ.

“

**Vrei o miză
ca să faci sau o
scuză ca să zaci?**

”

01. Vrei o miză ca să faci sau o scuză ca să zaci?

Majoritatea oamenilor preferă să găsească mai degrabă scuze pentru inacțiune decât motive pentru a trece la treabă. Chiar și pentru performeri, acest lucru poate fi valabil în anumite momente ale vieții.

Din acest motiv, această frază-întrebare te va ajuta să îți refocalizezi atenția pe ceea ce contează cu adevărat: adică pe obiectiv.

Chiar dacă în fiecare zi atenția ta va fi distrasă, cu această frază-forță ai ocazia să te refocalizezi pe obiectivul tău.

GÂNDURILE MELE:

“

**Succesul fără
împlinire este ca
haina fără om.**

”

09. Succesul fără împlinire este ca haina fără om.

Definiția succesului este diferită de la om la om, dar, în general, e perceput ca o măsură exterioară a evoluției omului. Prin contrast, împlinirea este o stare interioară care se manifestă prin energia bună pe care o simți și o propagi în exterior în mod autentic. Din păcate, mulți oameni urmăresc toată viața succesul în detrimentul împlinirii.

Este ca și când ai insista mereu să te îmbraci la anumite standarde și de la anumite branduri, chiar dacă nu îți poți permite. Chiar dacă pentru scurt timp această soluție poate funcționa, pe termen lung, ea nu este sustenabilă.

O strategie mai bună este să găsești armonie între situația reală care te caracterizează și ceea ce prezinți „la suprafață”, ridicând standardele pe măsură ce le poți susține. Astfel, între succesul exterior și împlinirea interioară va exista mereu o corespondență tradusă printr-o stare de bine. Te vei simți bine în pielea ta, la fel ca oamenii care poartă cu rafinement hainele care îi îmbracă.

GÂNDURILE MELE:

CAPITOLUL 2

Motivație / Inspirație / Pasiune

11. Cea mai spectaculoasă cale de evoluție este să rămâi inspirat când ești disperat.
12. Motivația fără transpirație e ca focul fără lemne. Arde cu flacără mare, dar durează puțin.
13. Un gram de inspirație valorează cât o tonă de motivație.
14. Motivația e ca dușul. Ai nevoie de ea în fiecare zi. Inspirația e ca scuba-diving-ul. Prima dată nu se uita niciodată.
15. Dacă ai pasiune, dar nu ai succes, înseamnă că nu ți-ai exercitat pasiunea suficient timp.
16. Pune pasiune și obții performanță. Aduugă detașare și obții relevanță.
17. Interesul poartă fesul, dar inspirația aduce succesul.
18. Nu vei primi noi daruri la viață decât după ce folosești ce ai primit deja.
19. Informația este pretext pentru inspirație.
20. Nu ne naștem cu frici, dar în fiecare zi murim câte puțin din cauza lor.

“

**Cea mai
spectaculoasă cale
de evoluție este să
rămâi inspirat când
ești disperat.**

”

11. Cea mai spectaculoasă cale de evoluție este să rămâi inspirat când ești disperat.

Este ușor să fii entuziast pentru schimbarea în bine, din când în când. E posibil să citești ceva care îți dă idei, să porți o conversație care îți aduce optimism, să ai o experiență pozitivă care te încurajează etc. Marca învingătorilor este însă capacitatea de a-și păstra entuziasmul pentru rezultatul final dorit, în ciuda eșecului de etapă întâlnit.

De aceea, atunci când ești descurajat, amintește-ți că o altă reacție (mai bună) este să te entuziasmezi din nou de rezultatul pe care îl vei obține la finalul călătoriei tale (chiar dacă pentru moment îți este dificil). Când redevii entuziast, acționezi pe baza nevoii de a găsi noi soluții, nu pe baza fricii de a pierde. Acest mod de a gândi este specific oamenilor performanți.

GÂNDURILE MELE:

“

**Nu vei primi noi
daruri de la viață
decât după ce
folosești ce ai
primit deja.**

”

18. Nu vei primi noi daruri de la viață decât după ce vei fi folosit ce ai primit deja.

Uneori, putem trăi cu impresia că nu avem abilitățile necesare pentru a obține ceea ce ne dorim. În realitate, mulți dintre noi avem acele abilități, însă nedezvoltate la nivelul necesar pentru obiectivele dorite. Este cazul tipic de talent neșlefuit sau, în limbaj popular, „brânză bună în burduf de câine”.

Există mulți oameni talentați (care au daruri evidente) însă care nu sunt dispuși să plătească prețul de timp și efort necesar transformării talentului în competență. Din păcate, pentru a dobândi un portofoliu de competențe, este nevoie să începi cu una singură la bază, după care să le adaugi pe celelalte.

Principiul este similar cu jocurile pe calculator, în care trecerea la nivelul de dificultate superior presupune să dobândești abilitatea de a parcurge primul nivel. Odată ajuns la nivelul superior de dificultate, îți sunt oferite și resursele (darurile) de care ai nevoie pentru a parcurge respectivul nivel.

GÂNDURILE MELE:

CAPITOLUL 3

Mentalitate / Perspectivă / Învățare

21. Privit din unghiul adecvat, opusul adevărului e tot adevărat.
22. Oamenii decid explicit numai după ce s-au convins implicit.
23. Oamenii inteligenți au răspunsuri bune. Oamenii înțelepți au întrebări bune.
24. Vând inteligență. Cumpăr înțelepciune. Caut experiență.
25. Oamenii mediocri obțin rezultate și cu ele își formează convingeri. Oamenii de succes își formează convingeri și cu ele obțin rezultate.
26. Dacă pleci din casa minții tale și lași ușa descuiată, nu te mira că e locuită când te întorci.
27. Suntem cu mult mai buni decât credem că suntem, chiar și atunci când nu ne străduim.
28. Ce îți distrage atenția îți distruge intenția.
29. Cum stau lucrurile în jurul tău, așa stau lucrurile în capul tău.
30. Dacă dorești un sfat pentru gândit... este să gândești departe, des și diferit.