

CUPRINS

<i>Introducere</i>	9
Ancora schimbării și a reconversiei	18
Obiectivul schimbării.....	23
Harta și busola propriei vieți.....	26
Construirea bărcii	29
Pregătirea pentru călătorie	33
Înfruntarea dușmanului: egoul	36
Perseverență și victorie	43
Recalibrarea schimbării.....	73
Stabilirea următoarei destinații	98
Bucură-te de călătorie	105
<i>Mulțumiri</i>	123
<i>Cărți recomandate</i>	125

INTRODUCERE

Le mulțumesc enorm și le sunt profund recunoscător lui Napoleon Hill și lui Earl Nightingale, primii mei mentori, pe care nu am avut onoarea să îi întâlnesc în persoană, dar cu care am purtat discuții exhaustive în viziunile mele. Au fost mult timp cei mai buni prieteni ai mei și cei mai mari susținători în procesul meu de humanversie.

Am fost și sunt mereu într-un proces de transformare, începând de la vârsta de 13 ani. Am trecut prin toate etapele vieții: tânăr care nu știe ce vrea de la viață, adolescent pierdut prin baruri și petreceri, student fără chef de învățat, agent de vânzări și apoi manager, șomer fără șomaj, antreprenor fără niciun ban, care a și pierdut mulți bani. Am început să citesc și să mă dezvolt și am învățat cum se fac banii. Te învăț și pe tine. Sunt un umil specialist în resurse umane, scriitor, trainer, un om în ascensiune, cu o foame neostoită de învățare și dezvoltare. Soț și tată a doi copii, care poate că m-au învățat cât toți oamenii la un loc ce înseamnă viața.

Am fost slab, apoi gras, iar am slăbit și iar m-am îngrășat. Totul până la un punct. O să îți spun imediat cum a decurs totul, cum am trecut de la haos la o viață sănătoasă și echilibrată. Am fost un om al extremelor și eram convins că așa trebuie să îți trăiești viața, asta până am intrat într-o fundătură. Cred că aveam vreo 35 de ani și nu mai găseam ieșirea. Ușor-ușor, am descoperit că echilibrul și optimismul rațional sunt calea spre o viață sănătoasă și fericită. Am avut eșecuri și am învățat că perseverența, disciplina, organizarea, empatia, compasiunea și emoțiile pozitive contează cel mai mult și sunt aspectele după care trebuie să te ghidezi în fiecare zi.

Sunt pasionat de budismul tibetan, care ne învață să ajungem la echilibrul emoțional și fizic, să ne gestionăm emoțiile și comportamentul.

Rezonez și trăiesc conform conceptului SUKHA. Termenul, provenit din sanscrită, face referire la sentimentul de mulțumire interioară și de bucurie calmă, care persistă indiferent de circumstanțele exterioare. SUKHA diferă de starea obișnuită de fericire și de plăcere care depinde, de regulă, de ce ni se întâmplă la exterior. Am practicat această învățătură de mai multe ori, în diferite etape: în timpul liceului, la facultate, în viața profesională și în cea personală.

Însă reconversia profesională o văd ca pe o nouă specializare, care poate să vină dintr-o re poziționare a felului cum vezi lucrurile și cum le faci acum (nu trebuie să-ți schimbi jobul pentru a face o reconversie reușită), dintr-o pasiune mai veche sau dintr-o pasiune nouă, de care încă nu ești conștient. Sau poate, pur și simplu, să apară în urma anumitor conjuncturi sau oameni pe care i-ai întâlnit fix la momentul potrivit.

Cred cu tărie că, foarte curând, se va naște și o nouă profesie, cea de „reconversor”: un specialist care să-i ajute pe oameni să se reconvertască spre a-și scrie o nouă linie de cod, spre a vedea lucrurile diferit de cum le vedeau înainte, de a vedea ce nu vedeau, de a simți ce nu simțeau și de a-și asuma 100% ce li se întâmplă. Sau spre alte specializări/profesii, spre locul potrivit, de unde să-și găsească sensul vieții.

Am să-ți împărtășesc din propria experiență avută cu reconversia profesională, care se situează între bucuria zilei de azi, fericirea clipei prezente, aprecierile primite, familie, bani și satisfacție interioară. Etapele transformării presupun un nou început, un nou eu, în același loc, o nouă personalitate, o nouă entitate interioară și, ulterior, exterioară. Este un proces greu, care durează – nimeni nu îți poate spune cât de dificil este și de câtă perseverență, ambiție, disciplină și organizare vei avea nevoie. Însă ai nevoie de obiective și de planuri clare, care să te ajute să îndeplinești toate acestea, să lași ceva în urma ta, aprecieri, influențe pozitive, lucruri menite să-i ajute pe alții, pe cei rămași în urma ta. Altfel, care mai este scopul

nostru, al acestei existențe fizice și spirituale, al acestei vieți pe care o parcurgem?

Cu cât evoluăm ca specie, cu atât se simte mai mare nevoia de dezvoltare personală, de înțelegere a sinelui și a propriului scop. Suntem tot mai dornici să ne regăsim echilibrul, de unde și paradoxul: evoluăm și ne dezvoltăm ca ființe, tehnologizăm totul și, în același timp, ne îndepărtăm de noi înșine și ne pierdem acel echilibru, acea fericire interioară, acea plăcere de a trăi și de a ne trezi în fiecare dimineață cu zâmbetul pe buze.

Revin la SUKHA, pentru a-ți reaminti semnificația ei. SUKHA înseamnă fericire interioară independentă de factorii externi. Este vorba despre emoțiile și gândurile care vin din interiorul tău și nu sunt influențate de ceea ce se întâmplă la exterior, de lucrurile materiale și de influența altora.

De fapt, toate aceste lucruri se leagă, ele stau la baza reconversiei profesionale și personale. Pe ele le căutăm când vrem altceva, când căutăm un drum nou, bucuria zilei, satisfacția realizărilor și aprecierea celor din jur. Cum ar fi mâine să te duci la același job sau să faci ceea ce făceai până acum, să nu se schimbe nimic la exterior, și totuși totul să fie diferit, să te simți diferit, să ai parte de o bucurie, de o plăcere pe care nu ai mai avut-o făcând fix aceleași lucruri pe care acum le privești dintr-o altă perspectivă? În momentul în care ajungi să faci ceva cu pasiune, cu disciplină și cu perseverență, atunci când te implici complet, ai parte numai de rezultate pozitive, reușești să transmiți acea energie, și automat de aici rezultă lucruri incredibile, urmate apoi de bucurii și de aprecieri.

Cheia este să nu renunți după ce a trecut entuziasmul – perioada de început –, pentru că apoi curba devine descendentă, iar cei din jur se obișnuiesc cu noutatea. Fix în acest punct trebuie să îți găsești energia și să o menții intactă. Dacă simți că nu te mai observă nimeni, greșești, pentru că sunt anumite perioade când ești doar observat – fără interacțiune cu șefii, fără prime, fără măriti de salariu. Noua meserie din viața ta sau, mai bine spus, noua viață din meseria ta presupune în fiecare zi un nivel înalt de implicare și de disciplină. Așa încât reconversia să facă parte din tine și să fiți

unul și același până la un nou punct, din care să te dezvolți într-o nouă direcție, având însă o rădăcină comună.

Norocul le surâde celor care muncesc, care acționează și care zilnic fac ceva pentru ei. El apare în diferite forme și, pentru că ești prezent, treaz, activ și concentrat, îl vezi și profiți de el. Norocul este rezultatul a tot ceea ce ai făcut, este premiul tău care apare tot mai des. Am lucrat cu studenți, cu oameni simpli cu joburi modeste, cu manageri, cu antreprenori, cu persoane din multe medii și din diverse categorii sociale. Cei mai mulți dintre ei au conștientizat că au ajuns la o limită și voiau să depășească acest prag sau aveau nevoie de un impuls ca să treacă la următoarea etapă. Oamenii care își doresc mai mult de la ei vor să fie și un exemplu pentru cei din jur. Aud povești de viață incredibile, cunosc oameni extraordinari care de puține ori arată cine sunt cu adevărat și pe care prea puțini îi cunosc cum sunt la interior. Aceștia ajung la un stadiu de frustrare interioară și dau vina pe ce se află în jurul lor, crezând că odată ce lucrurile se schimbă, la fel se va întâmpla și cu sentimentele, emoțiile și bucuriile din interiorul lor. Din păcate, de prea multe ori, tot ce-i înăuntru se vede și în afară.

Cu asta începe totul, cu această conștientizare că schimbarea și reconversia vin dinspre interior spre exterior, și nicidecum invers. Conștientizarea că trebuie să lucrezi la psihicul tău, că trebuie să te pregătești emoțional pentru o schimbare care la început te va dezechilibra. Asta pentru că ești parte dintr-un ecosistem și orice schimbare generezi în tine automat va produce efecte și la exterior – oameni, activități, proiecte, toate vor suferi schimbări din simplul fapt că tu te-ai schimbat.

Pregătirea interioară presupune întrebări necesare și obligatorii, pe care să ți le pui în fiecare zi: „Fac bine ce fac? Care sunt lucrurile rele care mi se pot întâmpla odată ce decid să demarez această schimbare?” Întrebările sunt esențiale. Esențial este și să notezi în fiecare zi într-o agendă toate semnele pe care ți le dă viața, precum și răspunsurile pe care ți le dai tu. Totul, timp de o lună. Apoi gândește-te ce îți dorești să schimbi cu adevărat prin reconversie, ce linie nouă de cod vrei să scrii în ADN-ul tău pentru ca humanversia să

aibă loc. Trebuie să fii conștient că viața ta o ia de la zero, că va avea loc o schimbare a personalității tale, a modului de viață, a felului în care îți alegi prietenii, în care acționezi și iei decizii – totul conform noilor tale principii și valori.

Iată ce trebuie să faci: pe o coloană din tabel, trece tot ceea ce ești în prezent, tot ceea ce te nemulțumește și ce îți provoacă stări de neliniște, de tulburare, de îngrijorare, de anxietate. Pe cealaltă coloană, notează lucrurile noi pe care ți le dorești, ce anume vrei să obții, care sunt obiectivele anticipate odată cu această schimbare, până unde vrei să ajungi, satisfacțiile pe care le vrei, emoțiile pe care dorești să le simți.

Ce mă nemulțumește/ ce îmi displace	Ce îmi doresc cu adevărat să simt/să devin

Timp de o lună, va trebui să petreci cel puțin două ore cu tine însuși în fiecare zi. Știu că pare înfricoșător – să stai cu gândurile tale, singur, în liniște, noapte sau zi, oricând găsești o clipă de răgaz, când nu ești deranjat sau distras de ceva. Poți să consideri această activitate esențială pentru pregătirea reconversiei drept un fel de meditație, de prevenție, necesară pentru a-ți recăpăta controlul asupra propriei vieți și asupra propriilor decizii din viitor. Mai mult ca sigur că te vei lovi de scepticismul celor din jur, de avalanșele lor de descurajări – îți vor spune că nu e bine ce faci și te vor sfătui să faci altfel sau să nu faci nimic, îți vor spune că ai luat-o razna sau că îți pierzi timpul cu prostii. Dar când vei auzi toate aceste lucruri, zâmbește-le, deoarece îi vei enerva și mai tare când nu vor înțelege motivul pentru care zâmbești. Poți să le explici la infinit, că tot nu o să te înțeleagă, așa că dă afirmativ din cap la orice, nu le lua în seamă cuvintele și nici nu le permite să-ți influențeze gândurile și acțiunile.

Aceasta este perioada cea mai importantă: pregătirea. Gândește-te că un meci de fotbal durează 90 de minute intense, însă cât durează cantonamentul și pregătirea? Cel puțin 14 400 de minute, care înseamnă o lună, câte cel puțin opt ore pe zi, în fiecare zi, fără excepție. De aceea, mare parte din reușita reconversiei și a restabilirii echilibrului între aspectele fizice, mintale, sociale și financiare ține de această pregătire, de acest antrenament zilnic.

Dacă ești în situația în care nu știi exact ce îți dorești să faci, dacă ești în căutarea unei idei, a unei revelații, a ceva strălucit care încă nu a venit, acest antrenament te va ajuta să-ți găsești calea și ideea pe care să o implementezi în noua ta viață.

Sens și scop

Secretul constă în capacitatea noastră de a face deosebirea între sens și scop. Aceste cuvinte sunt, de obicei, socotite ca fiind sinonime. Ai rămâne surprins cât de diferite sunt.

- Scopul este un obiectiv sau un țel de atins.
- Sensul este cum îți înțelegi viața, cum trăiești, cum asimilezi și cum transformi în informație toate câte ți se întâmplă și tot ceea ce gândești. Înțelegerea merge mână în mână cu experiența.

Dacă ai un scop oarecare, dar bine definit, faptul că înțelegi sensul lucrurilor te va ajuta să atingi acel scop.

„Chiar și cea mai precisă hartă din lume este inutilă dacă nu mergi nicăieri.”

– Lou Marinoff

Harta nu este totuna cu teritoriul pe care-l reprezintă. Busola e la tine și totul depinde de tine. O să fii împlinit atunci când o să îți găsești scopul, pentru că din acel punct al vieții îți vei găsi și sensul.

Dacă ai deja o idee și știi ce vrei să faci și în ce vrei să te reinventezi pe plan profesional, emoțional, fizic, personal și social, e momentul să te pregătești pentru un drum lung, dar foarte frumos. Acest antrenament îți va arăta care sunt pașii de urmat în fiecare etapă prin care vei trece. Planificarea, prevenția, perseverența și organizarea sunt abilități esențiale în acest nou drum plin de obstacole. Și pentru că este un drum nou, necunoscut ție, vei greși și vei învăța cum să mergi înainte și totodată cum să îți păstrezi echilibrul.

În niciun moment nu trebuie să îți iei ochii de pe obiectivul tău: fă-l să fie viu, palpabil, foarte precis, în termeni cât mai detaliați. Așa face și un căpitan de navă pe furtună: folosește toate coordonatele și instrumentele ca să ajungă în portul în care trebuie să ajungă. Trebuie doar să știi ce vrei și acel ceva să nu-ți iasă din minte. Ai nevoie de reconstrucție și de reinventare – nu încerca să copiezi sau să concurezi cu cineva. E o pierdere inutilă de timp.

Dacă te regăsești în tot ceea ce ai citit până acum, atunci înseamnă că a sosit și momentul tău.

Nu vei putea face nimic, dacă nu acționezi acum. Poți citi toate cărțile din lume, poți avea toate informațiile și cunoștințele. Dacă nu

le folosești în acest scop pozitiv și nu acționezi, degeaba le-ai citit, întrucât mai mult te vor încurca.

Ai curajul să acționezi cu integritate, lăsând emoțiile să curgă prin tine ca un râu prin pădure. Nu suntem noi cei care ne decidem viitorul, noi doar ne alegem obiceiurile, iar obiceiurile noastre ne decid viitorul.

Curajul nu înseamnă lipsa fricii. Curajul înseamnă să acționezi în pofida fricii.

Sunt momente în care pur și simplu nu mai crezi în tine. Un prieten apropiat nu mai voia să iasă din casă și să meargă la muncă – atacuri de panică, depresie, anxietate – pentru că își pierduse toată motivația: uita să trăiască prezentul, râvnea la viitor, se cufunda permanent în trecutul călduros despre care poți spune oricând, oricui că nu-ți dorești să-l schimbi câtuși de puțin. Am întâlnit mulți oameni inteligenți care știau că nu și-au atins potențialul și care dădeau vina pe factori externi, dar numai pe ei nu. Și sufereau. Aroganța și felul în care se luptau cu ceilalți doar ca să le demonstreze că au dreptate le-au adus un câștig pe moment, dar o pierdere pe termen lung.

Cine ar vrea să aibă de-a face cu cineva care te contrazice întruna și care vrea să aibă dreptate de fiecare dată, cu orice preț? Care vrea să-și impună punctul de vedere ca fiind cel corect și adevărat, considerând că ceea ce cred sau știu alții este o prostie. Nu există nimeni, îți zic eu, care ar vrea să lucreze cu un asemenea om.

Însă dacă întoarcem moneda, îi găsim pe cei mereu plăcuți, pozitivi, care nu contrazic ca să-și impună punctul de vedere, pe cei care ascultă, pe cei empatici, care își fac mereu timp să zâmbească. Acești oameni te atrag ca un magnet.

Comportamentul uman este studiat de sute de ani în diferite forme, însă în ciuda descoperirilor științifice și a testelor de laborator cu aparate performante, multe lucruri de bază au rămas neschimbate. De acolo vom porni, de la baza piramidei, vom construi o

temelie solidă, pe care să nu o poată dărâma nimeni. Ești pregătit? Dacă citești aceste rânduri, cu siguranță că ești!

Voi structura mai jos pașii pe care îi vom urma împreună în această minunată călătorie de reconversie și îți voi detalia apoi ce presupune fiecare pas.

Dă-i înainte cu forță, indiferent de ce se întâmplă, și când e bine, dă-i înainte cu forță și când e rău, atunci chiar de două ori mai mult.

HUMANVERSIA, schimbarea în viața personală și/sau în carieră, este un proces prin care uneori trecem conștienți de ceea ce facem, dar de cele mai multe ori se întâmplă să nu te mai împaci cu tine și să nu știi ce ai greșit. Nu ai greșit cu nimic. Așa e viața.

Cum să facem pașii, care sunt etapele acestor schimbări, ce se poate întâmpla? Am detaliat în continuarea acestei cărți cele zece etape care vor fi ca o călătorie imaginară spre noul tău viitor și spre noua ta personalitate și variantă îmbunătățită. Pentru că nu vei mai fi la fel, cu certitudine.

În viața mea, atât pe plan personal, cât și pe plan profesional, am avut parte de schimbări de carieră și de domeniu, de schimbări totale de percepție, de schimbări în felul meu de a acționa, de a-mi trăi viața și de a mă raporta la ce vreau și la ce mi se întâmplă, de a-mi coordona și rescrie programul, iar în urma lor am identificat câțiva pași esențiali, verificați și analizați și în cazul altora care au trecut prin schimbări majore.

Unii au reușit, alții nu – diferența constă în cum îți ordonezi mintea și în cum îți disciplinezi pașii pe care urmează să îi faci, dar ordinea în care îi faci este la fel de importantă.