

CUPRINS

| | |
|---|-----------|
| PREFAȚĂ | 13 |
| CAPITOLUL UNU: | |
| EVALUEAZĂ-ȚI VIAȚA | 17 |
| Acceptă responsabilitatea personală | 21 |
| Ascultă-ți vocea interioară | 22 |
| Descoperă de ce faci ceea ce faci | 24 |
| Pregătește-te de acțiune | 25 |
| Stabilește-ți obiective zilnice | 27 |
| Urmează o singură cale la un moment dat | 28 |
| CAPITOLUL DOI: | |
| CONȘTIINȚA DE SINE | 31 |
| Scrie pe hârtie | 35 |
| Înregistrează-ți gândurile | 36 |
| Discută sincer cu oamenii care te cunosc cel mai bine | 38 |
| Nu te mai gândi la trecut | 40 |
| Obiceiurile proaste | 43 |
| Ceva bun acum ori ceva mult mai bun mai târziu | 44 |
| Conștientizarea socială | 45 |
| Sincronicitatea și starea de flux | 47 |
| Autenticitate și ego | 49 |
| Îmbrățișează paradoxurilor | 50 |
| Concentrează-te pe punctele tale forte | 51 |

CAPITOLUL TREI:

| | |
|--|-----------|
| NU TE CANTONA ÎN TEAMĂ | 55 |
| Acționează în ciuda fricii | 57 |
| Înfruntă teama de critică | 60 |
| Învinge teama de eșec | 63 |
| Eliberarea de teama de sărăcie | 64 |
| Acceptă confruntarea | 67 |
| Indivizii care caută mereu aprobarea celorlalți..... | 69 |
| Cineva tot va râde! Învinge teama de respingere și de ridicol | 71 |
| Mai am de trăit șase luni... .. | 73 |

CAPITOLUL PATRU:

| | |
|--|-----------|
| ALEGE O PERSPECTIVĂ POZITIVĂ | 77 |
| Găsește motive să fii recunoscător | 80 |
| Profeții autoîndeplinite | 81 |
| Creează-ți propria cultură | 83 |
| Caută oameni care să te ajute..... | 84 |
| Internetul și rețelele sociale | 86 |
| Implică-te în viața comunității | 87 |
| Găsește oportunități în probleme | 88 |
| Răbdare și conștientizare | 90 |
| O perspectivă pozitivă se întreține cu exerciții fizice | 92 |
| Cum să păstrezi o perspectivă pozitivă în perioadele de stres | 94 |
| Păstrarea perspectivei pozitive într-un mediu negativ | 95 |
| Crezul optimistului de Christian Larson | 97 |

CAPITOLUL CINCI:

| | |
|---|------------|
| RĂMÂI CONECTAT LA PREZENT | 101 |
| Uită și mergi mai departe | 104 |
| Reconectarea la prezent prin senzații | 108 |
| Concentrează-te | 109 |
| Gestionează-ți timpul | 110 |

| | |
|--|-----|
| Gestionează-ți așteptările | 112 |
| Redu stresul prin fixarea atenției asupra corpului ... | 114 |
| Remarcă frumusețea și generozitatea vieții | 115 |
| Trăiește din plin acolo unde te afli chiar acum | 116 |

CAPITOLUL ȘASE:

| | |
|---|------------|
| ASUMĂ-ȚI PROCESUL | 119 |
| Treci la treabă | 122 |
| Creează, nu concura | 123 |
| Continuă să încerci | 124 |
| Muncește pentru a depăși vremurile dificile | 125 |
| Mergi până la capăt | 127 |
| Muncește pentru a depăși stresul | 128 |
| Cum poți face față plictiselii | 129 |
| Mai multă acțiune, mai puține regrete | 131 |
| Cum să faci față opiniilor negative | 133 |
| Tendința de a amâna | 134 |

CAPITOLUL ȘAPTE:

| | |
|--|------------|
| ÎMPĂRTĂȘEȘTE-ȚI CĂLĂTORIA CU ALȚII ... | 137 |
| Și introvertiții pot stabili conexiuni | 140 |
| Mentori, colaboratori și puterea cumulată a unui grup | 141 |
| Cere ajutor | 142 |
| Împărtășindu-ți povestea, îi încurajezi pe alții | 143 |
| Nevoia de apartenență | 144 |

| | |
|------------------------|------------|
| CONCLUZII | 147 |
| MULȚUMIRI | 151 |
| DESPRE AUTOR | 153 |
| DESPRE EDITURĂ | 155 |
| FINAL | 160 |

Pentru a te pregăti

de călătoria ta spre succesul personal, trebuie să evaluezi exact unde te afli în viață și să decizi unde sau la ce ai vrea să ajungi. Acesta este punctul de pornire pe drumul succesului. Începe prin a-ți pune o serie de întrebări. Nu trebuie să fie neapărat întrebările pe care le propun eu aici, dar este de preferat să urmezi o linie similară de întrebări la care poți răspunde cinstit pentru a ajunge la două chestiuni esențiale: scopul tău final în viață și identificarea cinstită a situației în care te afli în prezent în raport cu acel scop.

Eu îl numesc scop final, deoarece atingerea lui va fi rezultatul stabilirii și realizării cu succes a unor obiective intermediare. Un exemplu ar fi să obții diploma de bacalaureat, apoi diploma de absolvent al unei facultăți și titlul de doctor pentru că scopul tău final este să devii profesor universitar. Un alt exemplu ar fi să mergi la o școală de frizerie, apoi să lucrezi o perioadă într-un salon pentru a obține licența de frizer și a strânge suficienți bani pentru a-ți atinge scopul final de a avea propriul salon de frizerie. Alt exemplu ar fi să cercetezi o zonă în care ți-ar plăcea să trăiești (un anume oraș sau țară), apoi să-ți găsești o slujbă și o locuință, cu scopul final de a te stabili acolo.

Indiferent despre ce este vorba, scopul tău final trebuie să fie suficient de important pentru ca provocarea de a-l urmări să te stimuleze, iar atingerea lui să îți inspire un sentiment de satisfacție și împlinire.

Prin urmare, unde te afli acum? Slujba sau sectorul în care lucrezi este ceea ce ți-ai dorit? Ai relația visată? Poate că ești întreprinzător independent sau director al unei companii, dar ți-ar plăcea mai degrabă să ai un

rol în plan secund, astfel încât să poți petrece mai mult timp cu familia. Poate că lucrezi pentru o companie, dar ți-ai dori să lucrezi pe cont propriu. Poate că, pur și simplu, nu-ți place munca pe care o faci pentru a-ți câștiga traiul. Ce ți-ar plăcea să faci? Ești mulțumit cu situația ta financiară? Câți bani ți-ai dori să ai sau să câștigi? Trăiești într-o zonă care îți place? Unde ți-ai dori să trăiești dacă ai putea trăi oriunde?

Acordă-ți câteva momente și scrie care este pentru tine definiția succesului. Chiar dacă ai mai făcut asta înaintea, scrie acum ce îți vine în minte când te gândești la succes. Gândește-te cum ai vrea să fie munca ta, relațiile importante din viața ta și stilul tău general de viață. Acesta este scopul tău final.

Este scopul tău final în acord cu ce faci acum? Ceea ce faci te conduce spre stilul de viață dorit? Acestea sunt lucrurile la care trebuie să te gândești în procesul de autoevaluare.

După ce ți-ai stabilit scopul final, trebuie să înlături un obstacol care îi împiedică adeseori pe oameni să pornească pe drumul succesului. Trebuie să te asiguri că nu dai vina pe alții pentru situația ta actuală și că accepți responsabilitatea pentru propria viață. Chiar dacă există un motiv solid să-i acuzi pe alții pentru circumstanțele tale actuale, este mai productiv să rezisti acestui impuls și să te concentrezi pe preluarea controlului asupra tuturor aspectelor situației tale, până la cele mai mici detalii.

Chiar dacă ai dreptul să îndrepti spre altcineva un deget acuzator, acest lucru nu va schimba nimic, iar tu nu-ți vei realiza obiectivul sau nici nu vei fi capabil să vezi acel obiectiv, dacă te lași condus de resentimente.

Acceptă responsabilitatea personală

Când te gândești la motivele nemulțumirilor sau deza-
măgirilor din viața ta, observă ce idei se evidențiază
în mod repetat în mintea ta și apoi începe să înlături
scuzele pe care ți le-ai creat în timp. Ceea ce faci
pentru a-ți câștiga traiul, tu ai ales. Nu este de vină
șeful pentru că tu te simți nefericit. Nu lucrezi cu
oameni care nu-ți plac pentru că „ești obligat să-ți
plătești facturile”. Tu ai ales să lucrezi acolo. Când
îndepărtezi toate scuzele, ceea ce rămâne este
adevărul gol-goluț.

Ești într-o relație cu o persoană pentru că tu ai ales să fii
în acea relație. Dacă ești nefericit în sânul unei relații,
asta se întâmplă pentru că nu ai făcut ce era necesar
pentru a o îmbunătăți ori nu ai rupt-o, pur și simplu.
Dacă ești nefericit într-o relație, asta nu se întâmplă
pentru că partenera (partenerul) a refuzat consiliere
pentru dependența sa de alcool sau pentru că este o
persoană leneșă, cheltuiește prea mulți bani sau
pentru că soacra ta s-a dovedit o scorpie. Totul se
întâmplă datorită alegerilor tale.

Nu este de vină partenera, soacra sau ce ai suferit în co-
pilărie. Doar tu. Nu sunt responsabili nici democrații,
nici republicanii, nici rasiștii sau sexiștii.

Trebuie să scapi de toate scuzele și să-ți asumi responsa-
bilitatea pentru viața ta, cu bune, cu rele și cu grele.
Este doar vina ta dacă nu ești acolo unde ai vrea să fii
în viața ta personală sau profesională. Vestea bună
este că, dacă eșecurile sunt din vina ta, atunci și suc-
cesul este în puterea ta grație aceluiași aspect: alege-
rile pe care le faci.

Odată ce îți accepți responsabilitatea pentru circumstanțele actuale de viață, devii liber să faci pașii necesari pentru a le schimba.

Ascultă-ți vocea interioară

Să revenim la primul pas din această călătorie – identificarea scopului final, adică ce vrei să faci și unde vrei să ajungi.

Există ceva în adâncul tău care te interesează mai mult decât alte lucruri? Există o activitate sau o carieră spre care ești atras? Acordă atenție acestui interes. Fiecare om are dorințele și interesele sale, precum și căi unice de a le comunica. Când începem să ascultăm și să urmăm vocea interioară, ne apropiem mai mult de propria chemare.

Câți dintre noi și-au înăbușit vocea interioară cu ajutorul distracțiilor sau drogurilor? Când apelăm la asemenea soluții, încercăm să găsim o rezolvare pentru faptul că ne simțim neîmpliniți, dar se întâmplă exact opusul. Căutăm lucruri care să ne distreze ca să ne simțim bine în timp ce facem o muncă ce nu ne aduce nicio împlinire. Însă când revenim de la distracții la viața de zi cu zi – pentru că, desigur, suntem obligați s-o facem – ne simțim mai neîmpliniți ca niciodată.

Dacă ne ignorăm vocea interioară pentru a face pe plac părinților sau partenerului de viață, din motive sociale sau din teama de probleme financiare, devine mai probabil să ne facem obiceiuri dăunătoare ori să intrăm în medii nocive, deoarece nu ne urmăm adevărata chemare. Trebuie să acordăm atenție acelor

interese care ne impulsionează să explorăm diverse domenii profesionale sau să ne schimbăm cariera ori să ne alegem un scop în viață, chiar dacă acea alegere nu are sens pentru cei din jur.

Iată două căi pentru a începe să îți găsești voce interioară, chiar dacă în prezent ea este înăbușită de alegerile curente. Prima cale este să-ți amintești ce lucruri te făceau fericit în copilărie. Ce fel de activități te atrăgeau? Ce lucruri le făceai foarte bine? A doua cale este să analizezi ce consumi. Ce activități le consideri distractive? Ce fel de cărți îți place să citești? Ce fel de emisiuni TV îți place să urmărești? Ce site-uri accesezi online? Ce îți place să cumperi în mod frecvent?

Cercetându-ți viața în acest fel poți descoperi un interes care, dacă îl urmărești, ar putea să-ți schimbe direcția și să-ți ofere un scop înnoitor. Există prea mulți oameni care fac aceleași activități ca părinții lor doar pentru că „așa a fost întotdeauna la noi”. Acest lucru hrănește nemulțumiri. Nemulțumirile îi fac pe oameni să caute distracții, să devină dependenți de droguri sau de cumpărături sau să facă alte lucruri care îi ajută să evite să înfrunte adevărul că au ales un mod de viață care nu-i face fericiți.

Stephen Pressfield se exprimă astfel în cartea sa, *The War of Art*: „Când ne drogăm pentru a înăbuși chemarea sufletului nostru, suntem niște buni cetățeni și consumatori exemplari. Facem exact ceea ce am fost învățați să facem încă din copilărie prin reclamele și produsele de divertisment oferite de cultura materialistă care ne spală creierul. În loc să punem în practică autocunoașterea, autodisciplina, recompensa întârziată și munca intensă, pur și simplu consumăm produse de-a gata”.

Descoperă de ce faci ceea ce faci

Descoperirea motivului pentru care faci ceea ce faci este un pas decisiv în procesul de preluare a controlului asupra propriei vieți prin evaluare.

Este important să începi cu acest „de ce”, mai ales în ce privește munca pe care o faci. *De ce îți câștigi traiul în felul în care o faci?* Este o întrebare importantă! Pur și simplu asta ți-a ieșit în cale? Faci această muncă pentru că trebuie să-ți plătești ipoteca la casă? O faci pentru că îți aduce bani frumoși? Sau chiar crezi în munca ta? Simți că îi ajuți pe alții prin munca ta? Faci ca lumea să fie un loc mai bun? Pur și simplu îți aduce bucurie ceea ce faci? Părinții te-au împins să faci această muncă?

Poate că părinții te-au împins. Dacă ai fost crescut ca să intri în afacerea familiei, poate că nu ai avut ocazia să vezi că lumea este plină de posibilități. Ai tăi au așteptat de la tine să ajuți în afacere și, în final, s-o preiei în întregime. Necesitățile și dorințele tale au fost pe planul doi față de ceea ce puneă mâncarea pe masă. Dacă ești într-o asemenea situație, ai putea avea un sentiment de vinovăție pentru că vrei să pleci. Dar dacă ai hotărât ce vrei să faci în viață, concepe un plan și urmează-l.

Te rog, de dragul tău și al celorlalți, să fii sincer cu tine însuși în privința motivului pentru care îți câștigi traiul așa cum o faci. Este decisiv să-ți găsești punctul de plecare în călătoria spre succesul personal.

Poate că rațiunea de a fi, „de ce”-ul tău, este să oferi o viață mai bună familiei sau să capeți cunoștințe într-un

anumit domeniu. Poate vrei să faci această muncă doar câțiva ani, astfel încât să câștigi suficienți bani pentru a-ți completa educația. Oricare ar fi „de ce”-ul tău, atât timp cât îți este clar și poate fi comunicat autentic și pozitiv, este un punct de pornire perfect pentru a începe o carieră sau o afacere.

Află care îți este chemarea și accept-o. Ține-te de ea. Îți va insufla forță și te va ajuta atât pe plan personal, cât și pe plan profesional.

Când acționezi având motive substanțiale, autentice și clare, te apropii de chemarea ta adevărată. Te asiguri de asta.

Pregătește-te de acțiune

Oricare ar fi dorințele și motivele tale, este necesar să treci la acțiune. Poate că va fi nevoie să faci ore suplimentare sau să găsești căi pentru a câștiga bani în plus la locul tău de muncă. Poate că va trebui să vinzi anumite lucruri din casa ta pe care nu le mai folosești. Poate că va trebui să-ți schimbi stilul de viață ca, de pildă, să nu mai mergi la restaurant sau la cinema la fiecare sfârșit de săptămână. Poate că va fi necesar să faci acel apel telefonic pe care l-ai amânat prea multă vreme sau să cauți în mod activ să afli ce trebuie să faci pentru a te înscrie într-un program de instruire ce îți va aduce beneficii.

De multe ori autoevaluarea va evidenția nevoia de a face o schimbare semnificativă. Poate fi vorba de o schimbare a locului de muncă, a profesiei ori chiar a sectorului în care lucrezi. Poate că vei descoperi că

este nevoie de schimbări în relațiile personale. Orice ar fi, ascultă-ți vocea interioară și fii atent la semnalele din jurul tău.

În 1986, după ce a absolvit facultatea, Jeff Bezos a căpătat o slujbă ca specialist în informatică pe Wall Street. Puțin după aceea, a lucrat într-o companie de comerț internațional pe nume Fitel, iar apoi a lucrat o vreme la Banker's Trust. În final, a reușit să obțină un post într-o companie de investiții financiare pe nume D. E. Shaw & Co., tot de pe Wall Street. Bezos a muncit din greu și, în 1994, când avea treizeci de ani, a devenit cel mai tânăr vicepreședinte senior din istoria companiei. Era clar că va avansa și mai mult în ierarhie dar, în același an, deși câștiga un salariu confortabil din șase cifre, Jeff a făcut o alegere ciudată pentru cariera sa.

Și-a dat demisia.

Ceea ce îl interesa pe Jeff cu adevărat era comerțul electronic. Era fascinat de dezvoltarea sistemului interconectat de pagini web publice accesibile prin Internet și voia să petreacă mai mult timp învățând și înțelegând cum își poate lansa propria afacere de vânzări cu amănuntul folosindu-se de această nouă tehnologie. Într-o zi, pe când încă lucra la D. E. Shaw, i-a căzut sub ochi o statistică care l-a făcut să se oprească, să își evalueze viața și să facă o schimbare îndrăzneată. Statistica respectivă arăta că folosirea Internetului creștea cu 2 300 % pe lună!

Bezos și-a dat seama că trebuia să-și urmeze chemarea.

El și-a părăsit slujba, și-a împachetat lucrurile împreună cu familia și, în timp ce traversa țara, a conceput un plan de afaceri. Puțin mai târziu, s-a născut Ama-

zon.com în garajul unei case închiriate din Seattle. Iar restul este istorie, după cum se spune.

Norocul îi favorizează pe cei îndrăzneți și unii dintre noi au nevoie să întreprindă acțiuni îndrăznețe. Dacă îți evaluezi viața și descoperi ce îți dorești de la ea, este timpul să iei o decizie și să-ți urmezi visul.

Stabilește-ți obiective zilnice

Pentru realizarea scopului final, este necesar să-ți stabilești obiective mai mici, zilnice. Asigură-te că sunt realizabile și în acord cu scopul tău final. Poate că vrei să începi să îți cauți o slujbă care să-ți aducă mai multă împlinire – una care să fie mai bine aliniată „de ce”-ului tău și scopului final al vieții tale. Prin urmare, primul obiectiv zilnic va fi să-ți actualizezi Curriculum Vitae. Pentru următoarea zi, poți să îți stabilești drept obiectiv actualizarea profilul pe LinkedIn. Ziua următoare, obiectivul ar putea fi să îți trimiți CV-ul către cinci companii care se potrivesc criteriilor tale.

Obiectivele intermediare, pașii oricât de mici, conduc către oportunități mai mari și către schimbări în stilul tău de viață. De aceea este atât de important să treci la acțiune – orice acțiune, atât timp cât este în acord cu scopul tău final. Dacă obiectivul tău este să fii printre cei mai buni vânzători din grupul tău, fă micul pas de a contacta încă cinci potențiali clienți chiar azi. Trimite mesaje private pe Instagram, LinkedIn sau Facebook etc. scrie e-mailuri, dă telefoane. Stabilește-ți drept obiectiv să contactezi un anumit număr de potențiali clienți în fiecare zi și vei vedea cum vânzările tale cresc.

Obiectivele tale vor evolua și vor fi din ce în ce mai substanțiale pe măsură ce le realizezi pe cele anterioare. Fiecare pas îți va aduce mai multe oportunități și te va conduce la necesitatea de a lua mai multe decizii. Ia acele decizii păstrând permanent în minte „de-ce” ul tău și având drept ghid scopul tău final. De multe ori această abordare va duce la îngustarea drumului pe care ai de mers, dar poate duce și la lărgirea lui și la numeroase ramificații. Ai grijă să nu încerci să urmezi în același timp prea multe drumuri diferite doar ca să fii obligat să le părăsești înainte de a ajunge la capătul lor.

Urmează o singură cale la un moment dat

Având în vedere Internetul și numeroasele tehnologii moderne, există atât de multe opțiuni valabile și căi de urmat într-o carieră sau într-o afacere! Uneori, devine ușor să începi multe lucruri diferite și să fii distras sau împins pe un alt drum. Gândește-te la situația ta actuală.

Spui că vei face anumite lucruri, dar până la urmă nu le mai faci? Ce proiecte neterminate ai dat deoparte? Ce planuri ți-ai făcut și nu le-ai pus încă în aplicare? De ce nu? Ce te ține pe loc? Ce idei grozave ai, dar încă nu ai întreprins nicio acțiune în legătură cu ele?

Aceasta este o parte importantă a evaluării vieții tale. Ți poate arăta ce este important pentru tine. Unii pot considera că aceste proiecte neterminate sunt importante dar, cumva, nu au reușit să-și facă timp pentru ele. Poate că s-au izbit de un obstacol și au permis ca acel obstacol să le blocheze proiectul pe o perioadă nedeterminată.

Pe alții, obiceiurile zilnice îi împiedică să progreseze. Tu cât timp petreci în fiecare seară navigând pe Internet sau stând în fața televizorului? Cum îți petreci timpul la sfârșit de săptămână? Dimineața te trezești astfel încât ai timp doar să te îmbraci și să pleci în grabă de acasă? Care este rutina ta de dimineață? Ai putea să te scoli puțin mai devreme pentru a-ți face timp să lucrezi la realizarea scopului tău?

Un factor important în obținerea succesului așa cum ți-l imaginezi tu este să fii onest în privința eșecurilor, obiceiurilor și situației curente. Dacă ai parcurs acest capitol și te-ai gândit serios la toate întrebările semnalate, în acest moment te-ai putea simți descurajat deoarece nu ești acolo unde ai vrea să fii sau ai câteva obiceiuri care te trag înapoi. Nu dispera. Nu este niciodată prea târziu să încerci din nou.

Iar dacă nu știi încă *de ce* faci ceea ce faci și care este scopul tău final în viață, poate că următorul capitol te va ajuta. Vom merge puțin mai profund, pentru a explora ideea de a fi conștient de tine însuși.

CAPITOLUL DOI

CONȘTIINȚA DE SINE

„Cunoaște-te pe tine însuși”, stătea scris pe bolta lumii antice. Pe bolta lumii noi, „Fii tu însuși” ar trebui să stea scris.

— OSCAR WILDE

„Fii tu însuți.” Ai auzit vreodată aceste cuvinte și te-ai întrebat ce înseamnă cu adevărat? „Fii tu însuți.” Este un ordin? Este o încurajare? Oare nu sunt întotdeauna eu însumi? Cum pot fi altcineva decât eu însumi? Cum acționez când sunt eu însumi? Unii spun că ești tu însuți numai când ești absolut singur. În plus, nu acționăm la fel *tot timpul*. Cei mai mulți dintre noi nu vorbesc cu mama lor în același fel în care vorbesc cu prietenii lor. Când suntem cu copiii noștri nu acționăm la fel ca atunci când suntem cu colegii la locul de muncă. Sau poate că da?

Poate fi un ideal amăgitor și cam nebulos, dar sunt unele lucruri pe care le putem clarifica pe măsură ce explorăm conceptul conștiinței de sine. Ideea de „a fi tu însuți” vrea să sugereze că ar trebui să te simți bine în pielea ta și să nu simți că acționezi într-un mod nefiresc pentru tine. Ce altceva mai conține conceptul de a fi tu însuți?

Când știi cine ești, ai mai mult control asupra vieții tale, ceea ce îți oferă un sentiment de libertate, indiferent pe ce drum te afli în viață și indiferent câți bani ai.

A fi tu însuți presupune cunoașterea punctelor forte și cunoașterea slăbiciunilor, ca și cunoașterea modului în care te văd alții și în care interacționezi cu ei. Nu afli toate aceste lucruri peste noapte, dar când înțelegi la un nivel profund cine ești tu, cel adevărat, totul se schimbă. Este mai ușor să gândești pozitiv; te temi mai puțin de moarte (și, în consecință, ai mai puțin din temerile comune, care creează atâtă disconfort în viața de zi cu zi), deoarece te simți bine cu viața pe care o ai și asta face să îți fie mai ușor să muncești perseverent pentru a reuși să îți atingi