

Cuprins

Introducere	pag. 11
Prea multe de făcut, prea puțin timp!	pag. 11
Starea de echilibru	pag. 12
Găsirea stării de echilibru	pag. 12
Adevăratul echilibru	pag. 12
Experiența interioară	pag. 13
Echilibru fals	pag. 13
Fii precaut față de răspunsurile facile	pag. 14
Capcana falsului echilibru	pag. 15
Claritatea este cheia găsirii echilibrului	pag. 17
Clarificarea valorilor	pag. 18
Stabilirea obiectivelor și a fi proactiv	pag. 18
Stabilirea priorităților și gestionarea timpului	pag. 19
Să trăiești experimentând starea de echilibru	pag. 19
capitolul UNU: Află-ți valorile și	
începe cu dreptul	pag. 21
Claritatea este esențială	pag. 21
Ce sunt valorile?	pag. 22
Conceptul de sine	pag. 23
Eul ideal	pag. 23
Imaginea de sine	pag. 23
Stima de sine	pag. 24
Alege-ți valorile	pag. 25
Valori de caracter	pag. 26
Valorile domeniilor vieții	pag. 29
Valori legate de rol și identitate	pag. 30
Stabilirea priorității valorilor	pag. 32
Două exemple	pag. 33
EXERCIȚII	pag. 34
capitolul DOI: Descoperă ce te ține pe loc	pag. 35
Obstacole în calea fericirii	pag. 36
Pune pe primul loc propria fericire	pag. 39

Valori, autenticitate și echilibru	pag. 39
Trei seturi de valori	pag. 40
EXERCITII	pag. 42
capitolul TREI: Creează-ți viziunea și lasă-te propulsat de energia clarității	pag. 43
Imaginează-ți că nu există limite	pag. 44
Gândurile tale devin realitatea ta	pag. 44
Se întâmplă în ambele sensuri	pag. 45
Întrebarea magică	pag. 45
Cum să devii lider	pag. 46
UNU: Identitatea profesională –	
Dezvoltarea propriei afaceri	pag. 47
<i>Imaginează-ți cariera perfectă</i>	pag. 47
<i>Describe cariera visată în detaliu</i>	pag. 48
DOI: Familia ta și alte relații personale	pag. 48
TREI: Sănătatea	pag. 49
PATRU: Banii și investițiile	pag. 50
<i>Planifică-ți situația financiară perfectă</i>	pag. 51
<i>Fă primul pas</i>	pag. 51
<i>Trebuie să crezi în tine</i>	pag. 52
<i>Renunță să spui „voi încerca”</i>	pag. 53
Puterea vizualizării	pag. 53
Trei calități esențiale	pag. 53
Elimină gândurile negative	pag. 54
Nu contează ce ți se întâmplă	pag. 54
Filozofia lui Thomas Edison	pag. 55
Cum să-ți revii după eșec	pag. 55
Imaginează-ți posibilitățile	pag. 56
EXERCITII	pag. 58
capitolul PATRU: Contribuie cu scop	pag. 59
Rățiunea ta de a exista	pag. 59
A merita să trăiești	pag. 60
Contribuie cu un scop – locul de muncă perfect pentru tine	pag. 61
Privește în interiorul tău	pag. 61
Munca potrivită pentru tine	pag. 62

A munci pentru a trăi sau a trăi pentru a munci?	pag. 63
Testul ceasului	pag. 63
Succesul lasă urme	pag. 64
Contribuie cu un scop – familie, prieteni, comunitate	pag. 65
Analizează-ți profund sentimentele	pag. 65
Crește copiii fericiți	pag. 65
Alege pe cine servești	pag. 66
Analizează-ți profund sentimentele	pag. 66
EXERCITII	pag. 68
capitolul CINCI: Stabilește-ți obiectivele și realizează-le	pag. 69
Un studiu despre obiective	pag. 69
Momente de cotitură	pag. 70
Cel mai important moment de cotitură	pag. 71
Nimic nu te poate ține pe loc	pag. 72
Procesul de stabilire a obiectivelor	pag. 72
Metoda listei rapide	pag. 73
Describe-ți obiectivele	pag. 73
Stabilește termene limită	pag. 74
Identifică obstacolele	pag. 74
<i>Teoria constrângerilor</i>	pag. 74
<i>Capcana zonei de confort</i>	pag. 75
Identifică cunoștințele și abilitățile de care vei avea nevoie	pag. 76
Identifică oamenii care te pot ajuta	pag. 77
Alcătuiește o listă cu fiecare pas	pag. 77
Concepe un plan de acțiune	pag. 78
<i>Câștigă de zece ori cât investești</i>	pag. 80
Exercițiu de stabilire a obiectivelor	pag. 80
Obiectivul cel mai important	pag. 81
Dacă aș putea face un singur lucru?	pag. 82
Focalizare și concentrare	pag. 82
EXERCITII	pag. 84
capitolul ȘASE: Stabilește-ți prioritățile și simplifică-ți viața	pag. 85

Managementul vieții	pag. 85
Dublează-ți productivitatea	pag. 86
Alcătuiește o listă	pag. 87
Sporește-ți productivitatea cu 25%	pag. 87
Stabilește-ți prioritățile	pag. 88
Stabilește întâlniri	pag. 89
Folosește regula 80/20	pag. 89
Gândește-te la consecințe	pag. 90
Metoda ABCDE	pag. 90
<i>Sarcini absolut necesare</i>	pag. 90
<i>Sarcini ce ar trebui duse la îndeplinire</i>	pag. 91
<i>Sarcini plăcute</i>	pag. 91
<i>Sarcini ce pot fi delegate</i>	pag. 92
<i>Sarcini care pot fi eliminate</i>	pag. 92
<i>Modul cel mai valoros de a-ți folosi timpul</i>	pag. 93
Gândirea bazată pe zero	pag. 93
Realizează analiza KWINK	pag. 94
Curajul este esențial	pag. 94
Trei declarații importante	pag. 94
Ducerea la bun sfârșit a sarcinilor	pag. 95
Puterea concentrării	pag. 96
Învinge tendința de a amâna	pag. 97
Orice abilitate se poate învăța	pag. 98
EXERCIȚII	pag. 100
CONCLUZII: Patru căi pentru a fi plin de energie	pag. 101
Mulțumiri	pag. 103
Index	pag. 105
Servicii oferite de către BRIAN TRACY	pag. 111
Servicii oferite de către CHRISTINA STEIN	pag. 113
Despre autorul Brian Tracy	pag. 115
Despre autoarea Christina Stein	pag. 117
Cărți scrise de Brian Tracy editate în limba română	pag. 119
Alte cărți scrise de Christina Stein și Brian Tracy	pag. 121
Despre editura BusinessTech International	pag. 123
Final	pag. 128

Introducere

Prea multe de făcut, prea puțin timp!

În zilele noastre, toată lumea are prea multe de făcut și prea puțin timp disponibil. Foarte probabil că și tu te simți adesea copleșit de obligații, sarcini și responsabilități. Provocarea este să îți simplifici viața, astfel încât să petreci cât mai mult timp cu lucrurile cele mai importante pentru tine și cât mai puțin cu cele lipsite de importanță.

Vestea bună este că îți stă în putere să începi chiar acum o viață fără regrete și în care să te simți deplin angajat în relațiile tale și în tot ce faci. Poți alege să duci o viață în care fiecare zi să aibă sens și scop și să-ți aducă bucurie. Poți avea o viață pozitivă și în echilibru complet cu eul tău profund.

Dorința de a dobândi liniștea sufletească și de a duce o viață echilibrată sunt esențiale pentru fericirea și starea ta de bine. Când găsești echilibrul în viață și acționezi în acord cu tot ce ai mai bun, te vei bucura de o fericire binemeritată și de armonie între toate elementele care formează o viață de succes, așa cum ți-o definești tu.



Starea de echilibru

Suntem indivizi unici, fiecare cu valorile, viziunea și scopurile sale. Fiecare dintre noi are propria cale pentru atingerea adevăratului echilibru. Fiecare persoană își definește starea de echilibru într-un mod unic. Când atingi această stare de echilibru, ajungi la cel mai înalt nivel de claritate, angajament, forță și încredere și îți poți urmări cu succes împlinirea ambițiilor, atât pe plan personal, cât și pe plan profesional.

În orice domeniu, cheia către succes este ca, în primul rând, să pornești din punctul potrivit și, în al doilea rând, să stabilești ce pași trebuie să faci pentru a ajunge acolo unde vrei să ajungi.

În karate, punctul de pornire este poziția *fii pregătit*. În balet, punctul de pornire este *prima poziție*. În pictură, este *pregătirea pânzei*. În bucătărie, este *încălzirea cuptorului*. În orice domeniu din viață există un punct corect din care să pornești.

Găsirea stării de echilibru

Lucrul cel mai important este să înțelegi cum să identifici elementele care definesc pentru tine starea de echilibru, cum să ajungi la această stare atunci când dorești și cum să revii automat la ea oricând vrei. Este necesar să-ți definești starea de echilibru pentru a putea să stabilești și să atingi acele obiective importante care îți garantează o viață trăită din plin, în armonie și echilibru.

Adevăratul echilibru

Adevăratul echilibru este atunci când simți că toate lucrurile din viața ta sunt în perfectă armonie. Atunci

când te bucuri de un echilibru real, simți că ai mintea limpede și ești concentrat. Îți petreci ziua plin de curaj și încredere. Știi ce vrei să realizezi și faci pașii necesari în acest scop. Fizic, te simți calm și relaxat. Ai starea de sănătate necesară și energia pentru a face orice alegi să faci. Din punct de vedere emoțional, te simți ancorat și fericit. Te simți conectat cu ceilalți și îți apreciezi personalitatea unică. Mintea, corpul și spiritul tău sunt perfect aliniate. Te simți una cu Universul. Acesta este scopul tău.

Experiența interioară

Adevăratul echilibru este o stare pe care o experimentezi undeva în profunzimea ta și o poți atinge doar când ai încredere în alegerile tale. Odată ce ai identificat în ce condiții te bucuri de acest sentiment de echilibru, va fi mai ușor să-l regăsești și să-l păstrezi.

Te bucuri de un echilibru adevărat atunci când te simți inspirat și deplin angajat în orice faci. Activitățile în care îți investești timpul și energia au un sens special pentru tine. Adevăratul echilibru nu este niciodată amenințat sau influențat de alegerile altora, deoarece este o stare a minții unice pentru fiecare persoană. Condițiile în care experimentezi atingerea adevăratului echilibru vor fi legate exact de ceea ce vrei și ai nevoie tu și numai tu.

Echilibru fals

În general, oamenii sunt nerăbdători. Ei vor ceva și vor imediat, chiar dacă în urmă cu un minut nu știau că vor acel ceva. Drept rezultat, ei se învârt în jurul unui punct fix, sperând că asta o să-i readucă în starea de echilibru cu efort minim. Oamenii pot fi ușor

atrași de activități care le dau un fals sentiment de echilibru, în loc să facă lucrurile necesare pentru a atinge un adevărat echilibru.

În societatea noastră, alegem rapid consumul pentru a ne simți mai bine. Bem prea mult, mâncăm prea mult și cumpăram prea multe lucruri de care nu avem nevoie. Cu alte cuvinte, căutăm *mijloace exterioare* pentru a obține un sentiment de ușurare sau de echilibru. Aceste mijloace de obținere a unui fals echilibru nu sunt decât un fel de plasturi care nu schimbă nimic, dar ne alină temporar.

Dacă participi la un curs de yoga, nu devii instantaneu mai flexibil. Această flexibilitate se obține după săptămâni sau chiar luni de muncă perseverentă.

Dacă ții o dietă foarte severă vreo două săptămâni s-ar putea să pierzi câteva kilograme, dar vei ajunge rareori la greutatea pe care ți-o dorești. În plus, indiferent câte kilograme slăbești, le vei pune la loc dacă îți reiei vechiul stil de viață.

Dacă îți iei o vacanță, dar îți petreci majoritatea timpului cu e-mailuri și probleme legate de munca ta, nu vei reveni din vacanță revigorat sau mai apropiat de ai tăi.

Prea mulți oameni caută un fel de pilulă magică ce le poate rezolva instant problemele și îi poate ajuta să-și realizeze obiectivele rapid și ușor. Vrem soluții rapide pentru probleme care s-au creat în ani de zile, iar acest lucru este, pur și simplu, imposibil.

Fii precaut față de răspunsurile facile

Se întâmplă că o mulțime de experți, instructori, psihologi și consilieri susțin că ei pot să te ajute să-ți găsești echilibrul și liniștea sufletească. Din nefericire, multe dintre metodele lor nu funcționează din două motive majore. Primul motiv este acela că majoritatea

soluțiilor oferite de așa-numiții experți sunt doar remedii temporare. Ele nu rezolvă cauzele problemei care îți creează dezechilibru și nefericire.

Al doilea motiv este că ceea ce aduce echilibru în viața unei persoane, nu va aduce neapărat echilibru în viața altei persoane.

Ești unic. Nu a existat și nu va exista niciodată cineva identic cu tine. Ai avut propriile tale experiențe începând din copilărie și până în prezent, experiențe care te-au construit așa cum ești astăzi. De-a lungul vieții, ai făcut diferite alegeri și ai luat diverse decizii, ai încercat tot felul de lucruri, ai făcut greșeli și ai mers în direcții diferite de ale celorlalți. Cel care ești în prezent este suma tuturor micilor acțiuni, gânduri, sentimente, decizii, regrete și evenimente care, toate combinate, reprezintă o experiență de viață unică.

Deoarece ești special și unic, nu există răspunsuri standard sau soluții simple pe care să le scoți din cutie sau dintr-o carte și să le aplici direct în viața ta pentru a-ți rezolva problemele și a te ajuta să-ți realizezi obiectivele.

La fel ca majoritatea medicamentelor, orice sfat sau perspectivă care ți se oferă poate conduce la efecte secundare sau la reacții neașteptate. Ar trebui să ai mereu mintea deschisă când auzi idei noi și apoi să te gândești ce anume poți aplica la situația ta personală.

Capcana falsului echilibru

Mulți oameni se lasă prinși în capcana unui fals echilibru deoarece se simt atât de împrăștiți și copleșiți încât nici nu știu de unde să-și înceapă căutarea. Ei simt că își petrec viața călcând apa și sperând să nu se înece. Adeseori, sunt blocați într-o zonă de confort în care

fac aceleași lucruri în același moduri și în care sunt rupți de realitatea unei vieți cu adevărat echilibrate.

Adeseori, acești oameni nu au o părere bună despre propria persoană și le lipsește încrederea în sine pentru a face schimbări dificile și pentru a întreprinde acțiunile necesare alinierii vieții lor la valorile în care cred cu adevărat. Nu le este clar ce îi motivează și care sunt lucrurile cele mai importante pentru ei.

Poți observa adesea această situație în cazul unor oameni care se uită la ce fac alții pentru a afla cum ar trebui să-și realizeze propria stare de echilibru. Ei se vor compara cu alții și vor imita ceea ce văd la altcineva, în speranța că vor realiza ceea ce ei percep ca fiind fericirea și echilibrul. De exemplu, un fiu care nu știe ce carieră să aleagă, copiază alegerea tatălui său în încercarea de a-i obține aprobarea. Fiului nu-i este clar ce carieră și-ar dori, așa că îl imită pe tatăl său pentru că această alegere este confortabilă. Încercarea lui de a-și atinge echilibrul în felul în care tatăl lui pare să-și fi obținut echilibrul va avea ca rezultat o stare de fals echilibru pentru fiu, deoarece alegerea lui în ce privește cariera nu reflectă valorile în care crede cu adevărat.

Când oamenii se află într-o falsă stare de echilibru, ei se simt dezinteresați și fără puterea de a schimba lumea din jurul lor. Adeseori, pentru a se simți mai bine, cumpără lucruri. Asemenea oameni cumpără lucruri de care nu au nevoie, cheltuiesc pe datorie, mănâncă nesănătos și se îndreaptă spre droguri și alcool pentru a se simți mai bine. Ei sunt disperați să umple golul din interiorul lor și să simtă măcar o brumă de sentiment al clarității și controlului asupra propriilor vieți.

Claritatea este cheia găsirii echilibrului

Când oamenii simt că nu dețin controlul asupra vieții lor, își pierd concentrarea și angajamentul. În loc să își conducă propria viață, ei reacționează la comportamentele și opiniile altora și sfârșesc prin a investi timp și energie în lucruri care nu le aduc nici măcar o bucurie.

De exemplu, o femeie care are doi copii mici vrea să-și pornească o afacere, dar continuă să accepte sarcini ca voluntară la școala copiilor. Drept rezultat, nu are timp să se ocupe de dezvoltarea afacerii. Se simte copleșită de toate angajamentele pe care le are și nu își rezervă timp pentru realizarea propriilor ambiții. Simte că a pierdut controlul sau că este controlată de alți oameni din jurul ei. În acest fel, își pierde încrederea în sine, se simte nefericită și frustrată. Se trezește adesea reacționând la necesitățile altora, deoarece nu îi sunt clare propriile necesități și direcția în care vrea să meargă.

Dacă nu îți este clar unde vrei să ajungi, nu poți face un plan, iar dacă nu ai un plan clar, nu poți ști ce acțiuni să întreprinzi și în ce direcție să mergi. Doar când ajungi să-ți fie clar ce este mai important pentru tine, îți poți concepe un plan de viață, iar când faci asta asigură-te că viața exterioară reflectă viața pe care ți-o dorești în interiorul tău. În acel moment poți începe să experimentezi starea de echilibru și vei face progrese imense în toate domeniile vieții tale.

Pentru a te bucura de viața pe care ți-ai imaginat-o și pentru a realiza tot ce este posibil pentru tine va trebui, probabil, să faci o serie de schimbări pozitive și constructive în felul în care gândești, simți și reacționezi față de lumea din jurul tău. Vestea bună este că te poți hotărî oricând să faci din restul vieții tale viața pe

care ți-ai dorit-o. Poți lua astăzi decizia să-ți folosești la maximum capacitățile, să preiei controlul complet asupra prezentului și să-ți planifici viitorul ideal.

În această carte, vei afla cum să identifici, să realizezi și să menții starea de echilibru. Vei învăța cum să te miști coerent și încrezător prin viață și vei ști exact de ce ai nevoie ca să-ți recâștigi starea de echilibru de fiecare dată.

Clarificarea valorilor

Mai întâi, vei învăța cum să-ți identifici valorile în viață și să-ți devină lîmpede precum cristalul ce este cu adevărat important pentru tine. Vei învăța cum să-ți organizezi viața în jurul propriilor valori. Vei învăța cum să impui limite și să persisti în a-ți trăi viața în acord cu valorile tale, fără să faci compromisuri la cererea sau pretențiile altora.

În plus, vei învăța cum să-ți creezi o viziune însuflețitoare a vieții ideale pe care vrei s-o trăiești cândva în viitor, precum și ce mijloace sunt necesare pentru a-ți construi viața perfectă pornind de la realitatea curentă.

Vei învăța, de asemenea, cum să-ți însuflețești viața cu sens și scop și să-ți organizezi activitățile astfel încât fiecare aspect al vieții tale să se schimbe cu adevărat în bine.

Stabilirea obiectivelor și a fi proactiv

Vei învăța cum să-ți stabilești și să-ți duci la îndeplinire obiectivele și să te asiguri că ceea ce faci este în armonie cu ceea ce crezi în interiorul tău că este important. Vei învăța, de asemenea, să devii proactiv și să alegi în ce să îți investești timpul și energia. În loc să reacționezi

la circumstanțe și să-ți cheltuiești timpul și energia pentru ca alții să-și realizeze obiectivele, îți vei putea focaliza energia pentru a realiza ce este mai important pentru tine.

Stabilirea priorităților și gestionarea timpului

Vei învăța cum să ai un control complet asupra timpului și asupra vieții tale, cum să-ți stabilești prioritățile și cum să realizezi mai mult, mai repede și mai ușor decât oricând înainte. Vei mai învăța că stabilindu-ți prioritățile în ce privește obiectivele și activitățile și gestionându-ți eficient timpul, vei avea mai multă energie și îți vei simplifica viața.

Să trăiești experimentând starea de echilibru

Când vei învăța cum să-ți combini valorile, viziunea, misiunea, scopul, obiectivele și prioritățile într-un plan de viață clar, ce respectă toate aspectele personalității tale unice, vei fi capabil să funcționezi într-o stare de echilibru unică, ce îți este proprie.

În această stare, te bucuri de încredere în sine și respect nestrămutat față de propria persoană. Vei putea realiza un echilibru complet între ambițiile personale și profesionale și vei fi sigur că folosești la maximum fiecare zi. Când alegi să trăiești în armonie cu valorile tale, cu viziunea, scopul, obiectivele și prioritățile tale, vei avea o viață fără regrete.

Scriind această carte, scopul nostru a fost să vă oferim pași practici și verificați pentru ca voi, dragi cititori, să puteți să vă clarificați imediat prioritățile, să vă simplificați viața și să vă realizați toate speranțele și toate visele. Să începem!

Află-ți valorile și începe cu dreptul

În paginile care urmează vei învăța să descoperi cine ești cu adevărat, ce valori stau la baza credințelor, atitudinilor și acțiunilor tale și ce trebuie să faci pentru a-ți crea un plan care să-ți asigure o viață plină de pasiune și sens pe direcția aleasă de tine.

Claritatea este esențială

Punctul de pornire pentru a-ți construi o viață minunată este să clarifici complet cine ești și ce este important pentru tine. Aceasta înseamnă că trebuie să-ți clarifici *valorile*. Se pare că oamenii de succes își cunosc valorile, le respectă și refuză să facă compromisuri când este vorba de ele. Majoritatea bărbaților și femeilor care au marcat istoria au fost admirați pentru caracterul lor, pentru respectarea unui set de valori care le-a permis să învingă dificultăți incredibile și să realizeze lucruri extraordinare. Acest lucru poate fi adevărat și pentru tine. Totul se întâmplă dintr-un



motiv. Succesul și fericirea nu sunt întâmplătoare. Nici eșecul și neîmplinirea. Există motive anume pentru tot ce se întâmplă și majoritatea acestora sunt în interiorul tău.

Din fericire, poți controla ceea ce gândești, spui și faci și în acest fel îți poți planifica viața pe care ți-o dorești și îți poți construi viitorul conform posibilităților tale. După ce ți-ai clarificat valorile și ceea ce este important pentru tine, este mai ușor să-ți concepi un plan de viitor. Oamenii care știu ce vor și muncesc pentru a-și atinge țelul se simt inspirați și angajați. Clarificarea valorilor este primul pas esențial pentru a-ți construi o viață fericită. Odată ce ți-ai clarificat valorile, vei începe să funcționezi în starea ta proprie de echilibru.

Ce sunt valorile?

Valorile sunt esența caracterului tău și personalității tale. Ele reprezintă fundamentul imaginii despre sine. Sunt ca un fel de ax în jurul căruia gravitează viața ta. Valorile sunt factorii principali de stimulare și motivare care te împing înainte. Ele determină cine ești și cine nu ești, ce contează și ce nu contează pentru tine. Ai auzit zicala: „Viața este o călătorie”. Să folosim această idee pentru a ilustra rolul pe care îl joacă valorile în viața ta. De-a lungul vieții, vei călători către multe destinații. După cum nu te urci în mașină și nu sari în avion fără să-ți știi destinația, la fel și în viață este necesar să-ți clarifici destinația. Valorile tale determină, în mare măsură, ce destinație vei alege. Preferi un climat cald sau unul rece? Preferi o vacanță într-un oraș sau pe țărmul mării? Vrei o vacanță de lux sau una mai modestă? Ești interesat de muzee și de alte experiențe culturale? Destinația pe care o alegi va reflecta lucrurile care sunt importante pentru tine

adică, în mare parte, va fi o reflectare a valorilor tale. Aceste valori reprezintă esența personalității tale, conceptul de sine propriu ție.

Conceptul de sine

Conceptul de sine este format din toate credințele și ideile pe care le ai despre tine și despre lumea din jurul tău. Este modul în care gândești și simți față de propria persoană și față de fiecare aspect al vieții tale. Este un fel de sistem de operare al subconștientului tău. Acest concept de sine precede și prezice performanțele și eficiența ta în tot ce faci.

Psihologul umanist Carl Rogers consideră conceptul de sine format din trei componente, ca trei sfere care se suprapun și se ating. Aceste componente sunt *eul ideal*, *imaginea de sine* și *stima de sine*. Să vorbim despre fiecare în ordine.

Eul ideal

Eul ideal este o combinație a tuturor valorilor și virtuților pe care le admiri la propria persoană și la alții. Este imaginea unei persoane perfecte, așa cum ai vrea să fii și tu cândva în viitor. Eul ideal este imaginea celei mai bune persoane ce ai putea să devii.

Imagina de sine

A doua componentă este *imaginea de sine*. Este modul cum te vezi și cum gândești că ești. Este numită, adeseori, „oglinda interioară” – comportamentul tău exterior este întotdeauna în acord cu imaginea ta interioară, cu modul în care te vezi pe tine însuși.

Ai putea să te identifici în funcție de calitățile fizice, de rolurile sociale pe care le joci sau în funcție de trăsăturile personalității tale. Toate îmbunătățirile vieții tale exterioare încep cu îmbunătățirea modului în care gândești despre tine – cu imaginea mentală despre tine însuși.

Stima de sine

A treia componentă este *stima de sine* și constituie poate, cea mai importantă parte a personalității tale. Este ca „miezul reactorului”, este sursa ta de energie care determină forța personalității tale. Nivelul stimei de sine este fundamentul *încrederii în sine*, cea mai importantă calitate pentru a obține succesul în această lume agitată și competitivă.

Stima de sine arată cât de mult te placi pe tine. Cu cât te placi mai mult sau te iubești mai mult, cu atât vei reuși mai bine în tot ce întreprinzi. Și cu cât realizezi mai multe în viața profesională și în celelalte domenii ale vieții tale, cu atât te placi mai mult și îți crește respectul față de tine însuși. Cele două aspecte se hrănesc unul pe altul: cu cât te placi mai mult, cu atât te descurci mai bine și cu cât te descurci mai bine, cu atât te placi mai mult. Este o spirală urcătoare continuă a performanțelor și a stimei de sine.

Stima de sine este afectată puternic de raportul dintre imaginea de sine și eul ideal. Cu cât te simți mai apropiat de eul ideal, cu atât îți va crește mai mult stima de sine.

Cu cât vezi imaginea ta de astăzi ca fiind mai îndepărtată de imaginea persoanei care ai vrea să fii, cu atât îți scade stima de sine și încrederea în sine. Când ai valori și idealuri clare și trăiești în fiecare zi în acord cu ele, imaginea de sine se apropie de eul ideal, stima de sine crește și vei avea un puternic respect de sine și mân-

drie personală. Acesta este obiectivul urmărit de-a lungul acestei cărți.

Conexiunea dintre imaginea de sine și eul ideal justifică afirmația că toate problemele din viața personală pot fi rezolvate printr-o întoarcere la valorile tale, la ceea ce este mai bun în tine.

Alege-ți valorile

Care sunt valorile tale? Aceasta este o întrebare foarte bună! Cum afli care sunt valorile tale în prezent și cum decizi care sunt cele mai importante, pentru a putea progresa?

Există două căi pentru a afla valorile tale prezente. Prima cale este să fii atent zi de zi, oră de oră, minut de minut pentru a vedea care sunt comportamentele și acțiunile tale. Cel mai adesea, adevăratele tale valori și credințe sunt exprimate în *acțiunile* tale. Nu contează prea mult ceea ce spui sau sperii, ceea ce dorești sau intenționezi să faci ori să ajungi în viitor. Doar acțiunile tale îți spun ție – și celor din jur – care sunt adevăratele tale valori și ce fel de persoană ești adânc în interiorul tău.

A doua cale pentru a-ți afla valorile este să observi cum te porți în situații de stres. Când ești sub presiune, ești forțat să alegi o acțiune sau alta, iar alegerile tale vor exprima adevăratele tale valori.

De exemplu, pune-ți întrebarea: „Dacă aș afla astăzi că mai am doar șase luni de viață, cum aș petrece acest timp?” Răspunsul la această întrebare îți va spune care este lucrul cel mai important pentru tine în acest moment.

De asemenea, poți afla adevăratele tale valori observând ce te face cel mai fericit și ce calități respecti și admiri mai mult la alte persoane.

Clarificarea propriilor valori nu este un lucru ușor. Unii oameni participă la un seminar intensiv de trei zile pentru a-și afla valorile și pentru a le fi cât se poate de limpede care sunt lucrurile cele mai importante în fiecare domeniu al vieții lor. Aceste seminarii îți pot schimba viața, deoarece majoritatea oamenilor, chiar și cei mai educați și mai inteligenți, nu și-au clarificat valorile adevărate și sunt nesiguri în ce privește ce fel de persoană ar vrea să devină.

Dar, odată ce ți-ai clarificat valorile și ordinea priorității lor în viață și te hotărăști să trăiești în acord cu aceste valori, vei avea un puternic sentiment de eliberare și stimulare. Viața îți va deveni mai ușoară și mai clară. Vei ști ce să faci și ce să nu faci. Luarea deciziilor va fi mai ușoară. Vei simți că vei da tot ce ai mai bun.

Haideți să vorbim despre trei feluri diferite de valori: valori de caracter, valorile domeniilor vieții și valori legate de rol și identitate.

Valori de caracter

Pe pagina alăturată se află o listă cu valorile de caracter ce se mai numesc și „virtuți”. Virtuțile sunt acele calități admirabile, acele puncte forte care formează caracterul unei persoane. Ele se formează de obicei la începutul vieții, ca rezultat al influenței și exemplului dat de părinți. Virtuțile pot fi și dobândite în perioada adultă prin practică, prin repetiție și prin refuzul de a face compromisuri.

Citește lista următoare și pune-ți întrebarea: „Ce fel de persoană sunt eu?” Încercuiește, bifează sau scrie separat pe o foaie de hârtie acele calități despre care crezi că descriu cel mai bine caracterul tău și îți ghidează alegerile și acțiunile în prezent. Procedează la fel cu acele virtuți și valori pe care ai vrea cel mai