

**LBRIS**

We know  
books

**JACK CANFIELD  
MARK VICTOR HANSEN  
LES HEWITT**

# **Puterea concentrării**

**Cum să-ți atingi obiectivele  
în afaceri și în viața personală**

Traducere din limba engleză de:  
MANUELA BULAT

**LITERA**  
București

## Cuprins

---

<i>Mulțumiri</i> .....	9
<i>Cuvânt-înainte</i>	
Scopul acestei cărți – la ce-ți folosește? .....	13
 STRATEGIA DE CONCENTRARE #1	
<b>Obiceiurile îți determină viitorul.</b> .....	19
 STRATEGIA DE CONCENTRARE #2	
<b>Nu e vorba de magie, ci de concentrare</b> .....	56
 STRATEGIA DE CONCENTRARE #3	
<b>Vezi imaginea de ansamblu?</b> .....	86
 STRATEGIA DE CONCENTRARE #4	
<b>Depășirea obstacolelor</b> .....	120
 STRATEGIA DE CONCENTRARE #5	
<b>Crearea de relații excelente</b> .....	149

**Factorul încredere** ..... 188

STRATEGIA DE CONCENTRARE #7

**Cere ceea ce vrei** ..... 216

STRATEGIA DE CONCENTRARE #8

**Perseverență și consecvență** ..... 250

STRATEGIA DE CONCENTRARE #9

**Luarea de măsuri decisive** ..... 278

STRATEGIA DE CONCENTRARE #10

**A trăi și a munci cu un scop** ..... 311

STRATEGIA DE CONCENTRARE #11

**Idei pentru a te îmbogăți** ..... 345

ÎNCHEIERE

**Este viața ta! Acceptă provocarea!** ..... 384

*Ghid de resurse* ..... 387

*Credite* ..... 395

## Mulțumiri

---

La scrierea unei cărți se află întotdeauna „în culise” o mulțime de oameni care îi ajută pe autori în numeroase feluri. Sincerele noastre mulțumiri și toată recunoștința se îndreaptă către acei eroi care, adesea, nu au parte de aprecierea pe care o merită.

Îi mulțumim, în primul rând, lui Hildi Squirrell de la The Power of Focus Inc. Culegerea manuscrisului de la zero – adică după scrisul de mână ilizibil al lui Les – a fost o sarcină care a necesitat concentrare, perseverență și mai multe ciorne. A făcut o treabă excelentă! De asemenea, îi mulțumim pentru toate orele lucrate seara și în weekend.

Lui Fran Hewitt, minunata mea soție, parteneră și, la rândul ei, autoare de bestselleruri. Sprijinul tău fantastic, dragostea și mintea ta limpede când lucrurile deveneau confuze au însemnat mai mult decât îți poți închipui. Ești cu adevărat o binecuvântare!

Lui Andrew și Jennifer Hewitt, care, la fel ca Fran, au contribuit cu idei grozave și cu informații noi și au oferit un sprijin constant. Rugăciunile, observațiile și înțelepciunea voastră mă fac să fiu un tată foarte mândru.

lucrurile altfel. Unicul scop al acestei cărți este să te inspire să acționezi. Mai mult decât înainte. Așadar să începem! Folosește *Puterea concentrării* pentru a-ți asigura un viitor mai bun. Și îți dorim ca viața ta să fie cu adevărat îmbogățită de această carte.

Cu stimă,



Mark Victor Hansen



P.S. Dacă ai o afacere și intenționezi să te dezvolti rapid în următorii ani, cumpără câte un exemplar al acestei cărți pentru toți cei din echipa ta. Impulsul creat prin implementarea colectivă a acestor strategii de concentrare te va ajuta să-ți atingi obiectivele mult mai devreme decât ai anticipat.

## Strategia de concentrare # 1

# Obiceiurile îți determină viitorul

Un obicei este ca o funie – îi adăugăm câte un fir în fiecare zi, și, în cele din urmă, n-o mai putem rupe.

— Horace Mann

### **Maria Sosa știa că trebuie să ia o decizie.**

Nu era una dintre acele decizii minore de zi cu zi pe care le luăm cu toții pe parcursul vieții noastre. Era o decizie extrem de importantă, care avea să determine dacă familia ei avea să supraviețuiască în următoarele câteva săptămâni.

Trăind într-o regiune montană a Columbiei rurale, viața Mariei era simplă și sărăcăcioasă. Creștea găini și le vindea pe puțini bani, cu care cumpăra lucruri esențiale pentru familia ei. Soțul ei, Hugo, lucra pentru un fermier, având grijă de vite și de

recolte. Casa lor nu avea electricitate, pentru deplasări foloseau calul, iar cel mai apropiat oraș se afla la cinci ore de mers călare. Maria și Hugo aveau trei copii – doi băieți, Elver (11 ani) și Juan (nouă ani), și o fiică, Luz (șapte ani). În urma unei infecții virale, micuța Luz a fost diagnosticată cu sindromul Reye. Din păcate, această afecțiune rară i-a pricinuit leziuni ale creierului și o dizabilitate care a obligat-o să folosească un scaun cu rotile.

Pentru ca totul să fie și mai dificil, Maria a născut încă un băiețel. Bebelușul a murit după doar trei săptămâni. Hugo a fost atât de îndurerat, încât a suferit un accident vascular cerebral major în urma căruia a rămas paralizat, incapabil să vorbească și mergând cu mare dificultate, mai mult târșându-și picioarele. Și el a suferit leziuni cerebrale semnificative, astfel că nu a mai putut lucra.

Ca și cum toate acestea nu erau suficiente, Maria trebuia să fie vigilentă și pe alt front. Un grup terorist a cărui tactică preferată era de a lua străini ca ostatici și de a cere răscumpărări mari pentru eliberarea lor opera în junglele din apropiere. De asemenea, teroriștii răpeau copii pe care îi instruiau să devină la rândul lor teroriști și, în plus, cereau bani de la locuitorii din zonă. Adesea, Maria trebuia să le dea acestora, când apăreau pe neașteptate, jumătate din banii luați pe pui.

Într-o zi au vrut mai mult decât bani. Ținta lor era micul Elver, un băiat numai bun pentru a se alătura grupului lor din junglă. Maria a plâns și i-a rugat: „Nu-mi luați fiul!” Din fericire, teroriștii au cedat. Acesta a fost momentul decisiv pentru Maria, momentul în care a ales să aibă încredere în intuiția ei, fără să știe și fără să-i pese care avea să fie rezultatul. Știa doar că trebuie să acționeze imediat! Era o alegere care putea schimba viitorul Mariei.

A împachetat în grabă puținele lucruri pe care le aveau, și-a adunat toată familia și, la adăpostul nopții, au traversat cu greu munții, ajungând într-un orașel. Mersul pe jos toată noaptea a fost lent și anevoios. Trebuiau să fie atenți să nu facă nici un zgomot, ca nu cumva să-i audă teroriștii. Cu puținii bani pe care îi aveau, Maria și familia ei s-au urcat într-un autobuz care mergea către granița venezueleană. Erau mai multe puncte de control acolo și, neavând documente, Maria a trebuit să-și folosească toate abilitățile persuasive pentru a-i convinge pe vameși să-i lase să treacă. În plus, Hugo, soțul ei, se simțea foarte rău.

O localnică a văzut starea proastă în care se aflau și a aranjat ca ei să stea o vreme la fiica ei, în Caracas. După luni întregi în care au solicitat la diferite ambasade statutul de refugiați, în cele din urmă li s-a deschis o ușă – au fost acceptați de Canada! Maria habar n-avea unde se află Canada și nu mersese niciodată în viața ei cu avionul. Câteva zile mai târziu, ea și familia ei au ajuns la Toronto, într-o zi foarte rece de ianuarie, hotărâți să înceapă o nouă viață.

În prezent, băieții ei se descurcă excelent la școală, Maria învață încet-încet engleza, iar Luz, fiica ei, poate acum să meargă, mulțumită îngrijirilor primite de la niște medici și asistenți foarte pricepuți. Viața încă le este plină de provocări în această aventură într-o țară străină, dar în ochii Mariei strălucește zi de zi o imensă recunoștință, iar toți cei pe care îi întâlnește văd asta.

Cu toții ne confruntăm cu momente decisive, care ne pot transforma viața în moduri pozitive dacă suntem pregătiți să ne depășim frica, să ne concentrăm și să facem ce ne propunem plini de curaj și cu hotărâre.

## Te confrunți cu un moment decisiv, care necesită acțiune imediată?

Este posibil ca problemele tale să nu fie la fel de dramatice precum ale Mariei, dar, dacă sunt importante pentru tine, asta e tot ce contează. Pășește cu îndrăzneală în necunoscut și ai încredere în tine, iar intuiția te va ajuta să le rezolvi. Când ai încredere în tine, devii de neoprit, eforturile îți sunt susținute de o forță nevăzută – mulți o numesc intervenție divină –, care înlătură toate piedicile. Calea devine clară și fără obstacole. Te așteaptă mari recompense când îți creezi obiceiul de a acționa cu entuziasm și cu concentrare. Dar, ca și în cazul Mariei, odată ce pornești, nu mai există cale de întoarcere. Drumul duce numai înainte și în sus!

### Povestea Mariei ne poate motiva pe oricare dintre noi, iar morala ei este următoarea:

Viața nu ți se întâmplă pur și simplu. Ea presupune alegeri și soluții pentru fiecare problemă pe care o întâlnești. Dacă ai obiceiul de a face încontinuu alegeri proaste, dezastrul nu va fi niciodată departe. Alegerile tale de zi cu zi sunt cele care te vor face să duci o viață îndestulată sau una strâmtorată. Cu toate acestea, viața nu încetează niciodată să-ți ofere șanse.

Ca să înțelegi mai bine acest lucru, gândește-te că ții în mână un lanț de plastic alb, lung de zece metri. Lanțul este alcătuit din câteva sute de verigi prinse unele de altele.

Acum, imaginează-ți că fiecare verigă este o alegere proastă. Fiecare alegere proastă este atașată de altă alegere proastă. Iar mai multe alegeri proaste devin în cele din urmă un obicei. Apoi gândește-te că iei acest lanț de un capăt și îl treci dintr-o mână în alta, verigă cu verigă, până ajungi cam pe la mijlocul

lanțului. Ultima verigă care ți-a trecut prin mâini nu arată diferit de prima. Exact așa este și cu un obicei prost. O vreme, nu observăm nimic în neregulă, nu apar rezultate negative. Poate fi vorba de o perioadă de câteva săptămâni sau luni. Continuă să inspecți lanțul până ajungi aproape de capătul lui – ceea ce, în metafora noastră, echivalează cu o perioadă de câțiva ani. Și deodată observi un nod foarte mare pe lanț. Știi cum se numește acest nod? O criză! Atac de cord, executare silită, divorț – și nu te-ai așteptat nici o clipă la asta.

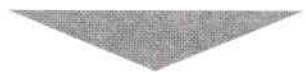
Alegerile consecvente pun bazele obiceiurilor tale, după cum vei vedea în următoarele pagini. Iar obiceiurile joacă un rol major în desfășurarea viitorului tău. E vorba atât de obiceiurile tale din lumea afacerilor, cât și de numeroasele comportamente repetitive din viața ta personală.

De-a lungul acestei cărți vei găsi strategii care pot fi aplicate nu doar la locul de muncă, ci și acasă. Sarcina ta este să le studiezi pe toate și să le implementezi pe cele care îți vor oferi cele mai mari recompense. Apropo, aceste strategii nu depind de gen, deci funcționează la fel de bine și pentru bărbați, și pentru femei. În caz că nu ai observat, în prezent una dintre cele mai interesante evoluții de pe piață este creșterea rapidă a numărului femeilor care aleg să devină antreprenoare.

În acest capitol prezentăm cele mai importante aspecte legate de obiceiuri. Mai întâi, vei descoperi cum funcționează cu adevărat obiceiurile. Apoi vei afla cum să identifici obiceiurile proaste și cum să le schimbi. Acest lucru îți va permite să-ți analizezi propriile obiceiuri și să determini care sunt neproductive. În cele din urmă, îți vom arăta o formulă unică a obiceiurilor de succes, o strategie simplă, dar puternică, ce te va ajuta să-ți transformi obiceiurile proaste în obiceiuri de succes. Utilizarea

acestei tehnici te va face să rămâi concentrat asupra a ceea ce funcționează, nu a ceea ce nu funcționează.

OAMENII DE SUCCES AU OBICEIURI DE SUCCES



*Ceilalți nu au!*

## Cum funcționează OBICEIURILE?

### OBICEIURILE PE CARE ȚI LE-AI ÎNSUȘIT ÎȚI *VOR* DETERMINA VIITORUL!

Ce este un obicei? Simplu spus, un obicei este un lucru pe care îl faci atât de des, încât devine ușor de făcut. Cu alte cuvinte, este un comportament pe care îl tot repeți. Dacă persisti în formarea unui nou comportament, în cele din urmă acesta devine automat.

De exemplu, dacă înveți să conduci o mașină care are cutie de viteze manuală, de obicei primele lecții sunt interesante. Una dintre cele mai mari provocări este să înveți cum să sincronizezi acționarea pedalei de ambreiaj și a celei de accelerație pentru a schimba lin vitezele. Dacă eliberezi prea repede ambreiajul, motorul se oprește. Dacă apeși prea tare accelerația înainte de a elibera ambreiajul, motorul urlă, iar mașina nu pleacă de pe loc. Uneori, mașina țopăie pe stradă ca un cangur, luând-o din loc și oprindu-se în timp ce noul șofer se luptă cu pedalele. Însă, cu puțin antrenament, schimbarea treptelor devine lină și nu te mai gândești la asta.

LES:

Timp de câțiva ani, am jucat golf doar ocazional, iar scorurile mele reflectau asta din plin. Obțineam un opt sau un nouă la câteva găuri și terminam partida cu un scor mai mare de 100. Ocazional, luam lecții și observam unele îmbunătățiri. Apoi nu mai jucam luni întregi, dar, când mă reapucam, mă așteptam să obțin tot scoruri rezonabile. Asta se numește să trăiești într-o iluzie! În cele din urmă, mi-am propus un obiectiv – să ajung în mod constant la 90.\* Pentru a atinge acest țel, am decis să-mi creez noi obiceiuri – să exersez puțin în fiecare zi, să-i studiez pe jucătorii de top, să iau lecții în mod regulat și să joc de două ori pe săptămână. Și strategia a dat roade – de curând am ajuns la 86!

Vestea minunată este că te poți reprograma oricând dorești. Și este important să știi asta dacă ai probleme financiare!

Să presupunem că vrei să fii independent din punct de vedere financiar. Nu ar fi normal să îți analizezi obiceiurile financiare? Ai obiceiul ca, în fiecare lună, să pui mai întâi bani deoparte? Economisești și investești în mod constant cel puțin 10% din venituri? Răspunsul este fie „da”, fie „nu”. Și îți poți da seama imediat dacă ești pe drumul bun. Deoarece cuvântul-cheie este „consecvență”. Dacă faci asta în fiecare lună, atunci ai un obicei bun. Însă majoritatea oamenilor doar cochetează cu ideea de a avea mai mulți bani. Sunt foarte inconsecvenți.

Să presupunem că începi un program de economii și investiții. În primele șase luni pui cu sârguință deoparte zece procente, conform planului. Apoi se întâmplă ceva. Iei din economii pentru a merge într-o vacanță și îți spui că vei compensa

\* La golf câștigă jucătorul care obține punctajul cel mai mic. (n.red.)

în următoarele câteva luni. Bineînțeles că nu faci asta, iar programul tău de independență financiară este blocat la sol înainte de a fi lansat! Soluția este *adoptarea principiului „fără excepții”*. Cu alte cuvinte, în fiecare zi trebuie să te dedici îmbunătățirii viitorului tău financiar. Este ceea ce îi diferențiază pe oamenii care au de cei care nu au. (La Strategia de concentrare # 9, „Luarea de măsuri decisive”, vei afla mai multe despre dobândirea bogăției.)

Haide să vedem o altă situație! Dacă menținerea unei sănătăți excelente este pe lista priorităților tale, să faci sport de trei ori pe săptămână poate fi standardul minim pentru a te menține în formă. Principiul „fără excepții” înseamnă să păstrezi acest obicei de a face mișcare orice s-ar întâmpla, pentru că apreciezi beneficiile pe termen lung.

Oamenii care doar cochetează cu schimbarea vor renunța după câteva săptămâni sau luni. Și, de obicei, au o lungă listă de pretexte pentru care nu au făcut ce trebuia. *Dacă vrei să fii altfel decât majoritatea și să te bucuri de un stil de viață deosebit, trebuie să înțelegi că obiceiurile pe care le ai îți vor determina viitorul.*

Da, sunt foarte importante! Ține minte că oamenii de succes nu ajung întâmplător în vârf. Este nevoie de acțiune concentrată, de disciplină personală și de multă energie în fiecare zi pentru a reuși. Obiceiurile pe care le dezvolți de azi înainte îți vor determina, în cele din urmă, viitorul. Adică dacă vei fi bogat sau sărac. Sănătos sau bolnav. Împlinit sau neîmplinit. Fericit sau nefericit. Este alegerea ta, așadar alege cu înțelepciune.

## OBICEIURILE PE CARE LE AI VOR DETERMINA CALITATEA VIEȚII TALE

În zilele noastre, mulți oameni sunt preocupați de stilul lor de viață. Afirmatii precum „vreau o viață mai bună” sau „vreau să-mi simplific viața” au devenit obișnuite. De curând, mulți oameni au început să își regândească viața, după ce au suferit pierderi financiare devastatoare pe piața bursieră sau și-au pierdut casele din cauza executărilor silite. Succesul material și toate însemnele sociale ale unei așa-zise vieți de succes au devenit mult mai greu de dobândit. Dar trebuie să iei în calcul un aspect foarte important! A fi cu adevărat bogat presupune nu doar libertatea financiară, ci și dezvoltarea unor relații solide, semnificative, îmbunătățirea sănătății și găsirea unui echilibru între carieră și viața personală.

De asemenea, hrănirea sufletului tău este o cerință esențială. Acest lucru necesită timp pentru a explora și a-ți extinde orizontul. Este un proces nesfârșit. Cu cât afli mai multe despre tine – cum gândești, cum te simți, care este adevăratul tău scop și cum vrei să trăiești –, cu atât mai bine va decurge viața ta.

În loc să muncești din greu în fiecare săptămână sau să îți faci griji în privința serviciului, vei începe să faci alegeri mai bune, bazate pe intuiție, și vei ști instinctiv ce trebuie să faci. Acest nivel mai înalt de conștientizare determină calitatea vieții cotidiene. În Capitolul 10, „A trăi și a munci cu un scop”, îți vom prezenta un sistem unic, care va face posibile toate acestea. Reevaluarea regulată a opțiunilor este un obicei foarte bun pe care trebuie să ți-l dezvolți.

## DE OBICEI, REZULTATELE OBICEIURILOR PROASTE APAR MULT MAI TÂRZIU ÎN VIAȚĂ

*Te rog, ai grijă să fii cât se poate de alert și de atent când citești următoarele două paragrafe! Dacă nu ești, mergi și spală-te pe față cu apă rece, ca să nu-ți scape importanța acestei idei fundamentale.*

În prezent, mai mulți oameni ca niciodată trăiesc pentru satisfacția imediată. Cumpără lucruri pe care nu și le permit cu adevărat și amână plata cât mai mult posibil: mașini, mobilier, electrocasnice, mijloace de divertisment sau cele mai recente gadgeturi. Oamenii care obișnuiesc să facă asta au permanent sentimentul că participă la o cursă fără sfârșit, pentru că lună de lună au de făcut una sau mai multe plăți. Acest lucru are adesea ca rezultat ore suplimentare de muncă sau o a doua slujbă, pentru a face față plăților, ceea ce creează și mai mult stres.

În cazul extrem, dacă cheltuielile tale depășesc în mod constant veniturile, rezultatul nu poate fi decât unul singur. Se numește faliment! Dacă păstrezi multă vreme un obicei prost, în cele din urmă vei suferi consecințele lui. Și s-ar putea să nu-ți placă... Deci iată ce trebuie să înțelegi cu adevărat: viața îți oferă întotdeauna consecințele obiceiurilor tale. Dacă îți plac sau nu, asta e mai puțin important. Esențial este că, dacă alegi să faci constant lucrurile într-un anumit mod, vei obține mereu un rezultat previzibil. Obiceiurile negative generează consecințe negative. Obiceiurile bune generează efecte benefice. Așa este viața. Și, din păcate, cu ocazia crizei economice din 2008, milioane de oameni au descoperit realitatea dură a acestui adevăr fundamental.

Să mai vedem câteva exemple! Dacă vrei să ai o viață lungă, trebuie să ai obiceiuri sănătoase. Adică să ai o alimentație echilibrată, să faci sport în mod regulat și să-ți însușești acele comportamente care asigură longevitatea.

Cum stau lucrurile în realitate? Cea mai mare parte a populației din lumea occidentală este supraponderală, se hrănește prost și nu face sport. Cum se explică aceasta? Printr-o atitudine de tipul „trăiește clipa!“, care nu ia în calcul consecințele pe termen lung. Există o listă lungă de obiceiuri dăunătoare când vine vorba de sănătate. Iată două dintre ele: în primul rând, muncești 14 ore pe zi, șapte zile pe săptămână, ceea ce duce la epuizare; în al doilea rând, zilnic mănânci pe fugă alimente nesănătoase. Această combinație de stres și colesterol ridicat produce un risc mult mai mare de atacuri de cord și accidente vasculare cerebrale. Sunt consecințe care îți pun viața în pericol, și totuși mulți oameni le ignoră și procedează în continuare la fel, fără să se teamă că o criză majoră îi poate pândi chiar după colț. De exemplu, conform statisticilor publicate în 2008 de Asociația Americană a Sănătății Inimii, peste 82 de milioane de persoane prezentau un risc semnificativ de boli cardiace. În 2007, costurile îngrijirii acestor persoane au depășit 286 de miliarde de dolari!

Hai să ne gândim și la relații. Căsătoriile au devenit foarte disfuncționale, aproape 50% din ele sfârșind printr-un divorț. Dacă ai obiceiul de a-ți neglija cele mai importante relații, nealocându-le timp, energie și dragoste, cum te poți aștepta la un rezultat fericit?

Când vine vorba de bani, obiceiurile proaste te pot obliga să muncești până și în ultimii ani de viață, când ai prefera să te bucuri de mai mult timp liber ca să te relaxezi.