

MARK BATTERSON

Mereu învingător

7 obiceiuri zilnice care să te ajute
să te stresezi mai puțin și să realizezi mai mult

Traducere din limba engleză
de **DANA DOBRE**

ap!
act și politon

Cuprins

Introducere: Compartimente etanșe de o zi	11
---	----

PARTEA ÎNTÂI

Îngroapă zilele moarte de ieri

Obiceiul nr. 1	Schimbă scenariul	31
Capitolul 1:	O poveste reprezentativă	35
Capitolul 2:	Ambidextrie	55
Obiceiul nr. 2	Sărută valul	69
Capitolul 3:	Obstacolul este calea	73
Capitolul 4:	Postimaginația	89

PARTEA A DOUA

Mereu învingător

Obiceiul nr. 3	Mănâncă broasca	113
Capitolul 5:	Asocierea obiceiurilor	117
Capitolul 6:	Banalitatea excelenței	139
Obiceiul nr. 4	Înalță zmeul	155
Capitolul 7:	Fă din fiecare zi o capodoperă	159
Capitolul 8:	Kaizen	177

PARTEA A TREIA

Imaginează-ți zilele nenăscute de mâine

Obiceiul nr. 5	Taie frânghia	195
Capitolul 9:	Posibilul adiacent	197
Capitolul 10:	Marele gest	211
Obiceiul nr. 6	Întoarce ceasul	223
Capitolul 11:	În sensul invers al acelor de ceasornic	227
Capitolul 12:	Vânătoarea perseverență	241
Obiceiul nr. 7	Însămânțează norii	255
Capitolul 13:	Acum ori niciodată	263
Epilog:	Jocul cu minutele	281
Mulțumiri		289
Despre autor		291
Note		293

Introducere

Compartimente etanșe de o zi

Aproape oricine poate să realizeze aproape orice dacă muncește destul de mult, de intens și de inteligent.

În 1871, un student la medicină de 21 de ani a citit o propoziție care avea să îi schimbe traiectoria vieții. La acel moment, presiunea examenelor finale și perspectiva înființării unui cabinet medical îl aduseseră aproape de colaps. William Osler era destinat să devină cel mai faimos medic al generației sale. Avea să organizeze Johns Hopkins School of Medicine, să înființeze primul program de rezidențiat pentru pregătirea de specialitate și să scrie principalul manual de medicină al epocii sale.¹

Părintele medicinei moderne avea să fie înnobilit cu titlul de sir William de către regele Angliei. Bineînțeles că Osler nu știa nimic din toate acestea la vârsta de 21 de ani. Nu știa decât că se simțea de parcă toată greutatea lumii îi apăsa pe umeri. Acela a fost momentul în care douăzeci și opt de cuvinte scrise de către istoricul scoțian Thomas Carlyle au schimbat totul: „Fără îndoială că marea noastră lucrare nu este să *vedem* ceea ce abia se întrezărește, ci să *facem* ceea ce se vede clar că ne e la îndemână”².

Peste 42 de ani, pe 20 aprilie 1913, sir William Osler a ținut un discurs la Universitatea Yale.³ În ciuda realizărilor sale remarcabile, Osler declara că are un intelect mediu. Succesul său nu era produsul secundar al unei inteligențe înnăscute sau al unui talent natural. Cum se putea explica atunci succesul său? Osler credea că își are originea în cele douăzeci și opt de cuvinte care îi schimbaseră perspectiva asupra vieții. El a luat aceste cuvinte – „*să facem* ceea ce se vede clar că ne e la îndemână” – și și-a pus amprenta asupra lor. Reflectând la propria nesiguranță și la propriile incertitudini, Osler le-a lansat o provocare nemuritoare acelor studenți:

Trăiți în compartimente etanșe de o zi.⁴

„Povara zilei de mâine”, a spus Osler, „adăugată la povara zilei de ieri, purtate astăzi, îi fac să se clatine și pe cei mai puternici”.⁵ Adevărat, nu? Ne simțim copleșiți de greșelile făcute ieri și nepregătiți pentru oportunitățile zilei de mâine. Ne simțim atât de copleșiți, atât de nepregătiți, încât suntem tentați să renunțăm înainte să începem. De aceea renunță atât de mulți oameni. Viața lor se termină înainte să înceapă. Încetează să mai trăiască și încep să moară.

Cuvintele lui Osler au ecou și peste mai bine de un secol. În această perioadă a distragerilor nesfârșite, în această epocă a schimbărilor neîncetate, ele par mai adevărate ca niciodată. Atât de mulți oameni sunt copleșiți de atât de multe lucruri! Suntem paralizați de lucruri pe care nu le *putem schimba* – trecutul. Suntem imobilizați în fața unor lucruri pe care nu le *putem controla* – viitorul. Soluția? Sfatul din vechime al lui Osler este un punct de pornire la fel de bun ca oricare altul:

nu te mai gândi la „zilele moarte de ieri” și nici la „zilele născute de mâine”⁶.

Secretul succesului lui sir William Osler este soluția la o mie de probleme. În loc să ne ațintim privirea pe lucruri care abia se întrezăresc, să ne concentrăm pe ceea ce se vede că se află la îndemână. Dacă ziua de ieri este istorie și ziua de mâine este un mister, fii învingător azi! Când ești învingător azi, ziua de mâine se rezolvă de la sine. Fă asta mai multe zile la rând și vei putea realiza aproape orice!

Cum să fii mereu învingător? Pentru început, trebuie să stabilești ce înseamnă asta: *Ce este important acum?* Identifică indicatorii leading* care vor produce rezultatele pe care le dorești. Stabilește ritualuri zilnice care vor face ca viața ta să fie mai plină de însemnătate. Scapă de obiceiurile proaste, stabilindu-ți obiceiuri bune; apoi adună acele obiceiuri care dau randament, astfel încât să îți plătească dividende pe parcurs. În paginile care urmează, voi analiza aceste idei și multe altele.

Cu câteva luni înainte să țină discursul său cu compartimentele etanșe de o zi, William Osler traversase Atlanticul pe un vas transoceanic. În timp ce stătea pe punte, a avut o revelație. Căpitanul demonstra cea mai nouă și mai extraordinară

* Indicatorii leading (*leading*: principal, conducător) sunt indicatorii mai sensibili la mișcările prețului, dând semnale înaintea apariției unei noi tendințe ori a unui revers. Se mai numesc și oscilatori, deoarece oscilează permanent între două valori. Dau semnale de cumpărare și vânzare, cu excepția situației în care prețul nu se situează peste/sub un anumit nivel. Ei ne permit valorificarea unei noi tendințe ori a unui revers încă de la început, oferind posibilitatea unui profit mai mare. Cu toate acestea, pot da semnale eronate, tocmai datorită elementelor în baza cărora sunt calculați, de aceea numeroși traderi înclină spre indicatorii lagging, care prezintă un risc mai scăzut în acest sens. (n. red.)

descoperire în materie de tehnologie maritimă. A apăsat pe un buton care a declanșat un mecanism ce a transformat anumite părți din vapor în compartimente etanșe.

Folosind acea mașinărie ca pe o metaforă, Osler ne-a comparat pe fiecare dintre noi cu un vas transoceanic aflat într-o lungă călătorie. „Vă îndemn să învățați să controlați mașinăria, astfel încât să trăiți în «compartimente etanșe de o zi»”, a spus el. „Apăsați un buton și veți auzi, la fiecare nivel al vieții voastre, cum se închid ușile de fier peste Trecut – peste zilele moarte de ieri. Atingeți altul și închideți, cu un paravan metalic, Viitorul – zilele nenăscute de mâine”.⁷

În această carte este vorba despre cum să apăsăm acel buton și cum să descătușăm puterea celor douăzeci și patru de ore. Îngroparea zilelor moarte de ieri poate fi la fel de dificilă ca o ceremonie de înhumare reală. Să ne imaginăm că zilele nenăscute de mâine presupun tot atâta chin ca și nașterea unui copil. Dar dacă vrei să învingi azi, nu există altă cale.

VIU PE DEPLIN

Odată, pe când preda la Universitatea din Pennsylvania, dr. Tony Campolo a transformat o prelegere obișnuită într-o lecție de neuitat. Iată ce l-a întrebat pe un student așezat în primul rând, care nu bănuia nimic: „Tinere, cât timp ai trăit?”. Studentul i-a spus ce vârstă are. Tony a replicat: „Nu, nu, nu. De atâta timp pompează inima ta sânge. Asta nu înseamnă și cât ai trăit”.

Apoi, Tony Campolo le-a povestit studenților de la curs despre unul dintre cele mai memorabile momente din viața lui. În 1944, pe când era în clasa a patra, a fost într-o excursie

cu școala pe cel mai înalt punct al clădirii Empire State Building. La vremea aceea, era cea mai înaltă clădire din lume. Când Tony, în vârstă de nouă ani, a coborât din lift și a pășit pe platforma de observare de deasupra New York-ului, timpul a stat pe loc. „Într-un moment mistic, magic, am fost fascinat de oraș”, a spus el. „Dacă va fi să trăiesc chiar și un milion de ani, acel moment tot va fi parte a conștiinței mele, pentru că eram viu pe deplin atunci când l-am trăit.”

Tony s-a întors din nou către student. „Și acum dă-mi voie să îți pun întrebarea din nou. Cât timp ai trăit?”. Studentul a spus cu sfială: „Dacă la asta vă referiți, atunci poate că o oră; poate că un minut; poate că două minute”⁸.

Cât timp ai trăit? Cât timp ai trăit *cu adevărat*? Este ușor să calculezi vârsta. Este mai dificil să cuantifici viața. De ce? Pentru că *timpul se măsoară în minute, iar viața se măsoară în momente*. Care sunt momentele tale din vârful Empire State Building? Pentru cei mai mulți dintre noi, ele sunt mult prea puține și rare. Când a stat ultima oară timpul pe loc? Dacă ai transforma acele momente în minute, cât timp înseamnă că ai trăit?

Potrivit psihologilor Matthew Killingsworth și Daniel Gilbert, o persoană obișnuită își petrece 46,9% din timp gândindu-se la altceva decât la ceea ce face în momentul prezent.⁹ Suntem pe jumătate prezenți în jumătate din timp, ceea ce înseamnă că trăim doar pe jumătate.

Singurul mod de a fi pe deplin viu este să fii pe deplin prezent și singura cale de a fi pe deplin prezent este să trăiești în compartimente etanșe de o zi. Pentru mult prea mulți dintre noi, viața pare o trecere neînsemnată a timpului între mult prea puține momente însemnate. Ratăm momentul,

pentru că trăim după un fus orar nepotrivit. Suntem atât de fixați asupra trecutului și atât de neliniștiți în privința viitorului, încât ratăm prezentul. Apoi ne mirăm unde s-a dus viața.

Viitorul este chiar aici, chiar acum – eternul moment prezent. Raiul invadează Pământul. Eternitatea invadează timpul. Majoritatea oamenilor greșesc când presupun că eternitatea începe la un moment dat în viitorul îndepărtat și ajung să trăiască în concordanță cu acest lucru. Eternitatea nu se mișcă odată cu acele ceasornicului. Eternitatea invadează timpul în fiecare secundă a fiecărui minut din fiecare oră a fiecărei zile!

„Fiecare moment prezent este o eternitate”, a spus Frank Laubach, „dacă este încărcat de Dumnezeu”.¹⁰

NUMĂRĂ ZILELE

Cu mult timp înainte de ceasuri și calendare, un poet străvechi a spus: „Învață-ne să socotim bine zilele noastre, ca să ne îndreptăm inima spre înțelepciune!”¹¹. Dacă vrei ca fiecare zi să conteze, trebuie să numeri zilele. Cum? Încearcă să numeri descrescător.

Ar putea să pară un pic sadic, dar, dacă ești curios din fire, intră pe site-ul deathclock.com. Fă-o chiar acum; cartea nu va pleca nicăieri până te întorci. Introdu ziua ta de naștere și indexul de masă corporală și site-ul îți va da pe loc ziua estimată a morții. Elementul meu preferat? Poți să alegi opțiunea normală, sadică, pesimistă sau optimistă! Opțiunea optimistă îmi spune că voi ajunge la vârsta de 93 de ani, un pic mai puțin decât obiectivul meu de a trăi până la o sută de ani. Nu există, bineînțeles, o opțiune pentru *eternii* optimiști!

Ce înseamnă să fii mereu învingător? Înseamnă să trăiești ca și cum fiecare zi ar fi prima și ultima zi din viața ta, ceea ce este atât o artă, cât și o știință. Voi spune povești, voi cita studii și îți voi împărtăși exemple de bune practici. Vom construi împreună șapte obiceiuri menite să te ajute să *fii mereu învingător*. Acest proces nu va fi ușor și nu va avea loc peste noapte. Dar, dacă pui în practică aceste șapte obiceiuri, zilele în care vei fi învingător vor fi mai multe decât cele în care vei pierde! Vei învăța cum să te stresezi mai puțin și să realizezi mai mult.

În partea 1, *vom îngropa zilele moarte de ieri*. Memoria este atât o binecuvântare, cât și un blestem. Fără ea ar trebui să învățăm totul de la început în fiecare zi! Provocarea este, bineînțeles, să ne amintim corect. Avem tendința să ne amintim ce ar trebui să uităm și să uităm ce ar trebui să ne amintim. Așa rămânem blocați într-un moment. Dacă vrei ca Dumnezeu să facă ceva nou, nu poți să tot faci același lucru vechi. Primele două obiceiuri – *schimbă scenariul și sărută valul* – te vor ajuta să îți rescrii povestea și să îți procesezi durerea. Dacă te simți prizonier în propriul trecut, pregătește-te să fii eliberat!

În partea a 2-a, vom da pagina trecutului și *vom învinge mereu*. S-ar putea ca ziua de mâine să fie un mister, dar destinul nu este un mister! Destinul înseamnă o decizie zilnică. De-a lungul timpului, aceste decizii zilnice acumulează dobândă. Dacă faci lucrurile care trebuie zi de zi, Dumnezeu își va face apariția în toată măreția Sa. Nu-ți pot spune când, unde sau cum. Dar va fi conform cu propriii Săi termeni, cu propriul Său program! Știi însă un lucru: nu poți face excepție de la regula ce semeni, aia alegi. Îți va aduce succes sau eșec. Veste cea bună? Te afli doar la o decizie distanță de o viață total diferită! Următoarele două obiceiuri – *mănâncă broasca și*

Înălță zmeul – te vor face să iei pre-deciziile corecte și să îți stabilești ritualuri corecte.

În partea a 3-a, vom trece la viitor și ne *vom imagina zilele nenăscute de mâine*. Arată-mi cât de măreț este visul tău și îți voi arăta cât de măreț este Dumnezeuul tău. Capacitatea de a-ți imagina viitorul este o funcție a emisferei drepte a creierului și este o dimensiune a imaginii lui Dumnezeu. Dacă vrei să vi-sezi la scară mare, trebuie să gândești pe termen lung. Următoarele două obiceiuri – *taie frânghia și întoarce ceasul* – te vor ajuta să îți asumi riscurile corecte și să joci un pic mai bine pe termen lung.

La sfârșit, *vom însămânța norii* cu al șaptelea obicei. Singurul moment pe care îl avem vreodată este *cel prezent*: acum ori niciodată! Trebuie să înveți ca și cum ai trăi pentru totdeauna, dar trebuie să *trăiești* ca și cum ziua de mâine nu ar exista. Te afli aici atât cât îți este dat. Te afli în locul care ți-a fost dat. A venit vremea să trăiești în concordanță cu aceste lucruri.

Pot să îți fac două recomandări în timp ce te îmbarci la bordul acestui transatlantic, apeși butonul care îți schimbă viața, împărțind-o în compartimente etanșe de o zi, și pornești în această călătorie?

În primul rând, abordează câte un obicei pe rând. Dacă încerci să faci prea multe schimbări în același timp, șansele de succes scad mult. Nu te împovăra. Alege un obicei – orice obicei – și lucrează cu el. Roma nu s-a construit într-o zi, nu-i așa? Va fi nevoie de un efort consecvent, timp de săptămâni, luni și ani întregi, ca să fii mereu învingător. Sper ca această carte să ajungă ca un prieten vechi la care apelezi des.

În al doilea rând, ți-aș recomanda să citești cartea aceasta cu un prieten, în echipă sau cu colegii de muncă. Vei avea de câștigat în mod cert și dacă o citești de unul singur, dar are loc o sinergie atunci când o carte se citește la comun. O comunitate îți oferă o cutie de rezonanță implicită, dar te și trage la răspundere.

REGULA CELOR 24 DE ORE

Acum câțiva ani, am avut privilegiul să îl întâlnesc pe Emmitt Smith, jucătorul NFL care figurează în Hall of Fame. Emmitt deține recordul absolut în NFL pentru rushing yards*: 18,355. Asta înseamnă 16,7 km pe kilometraj, în condițiile în care apărători cu o greutate de 136 de kg îi puneau piedică la fiecare 3,8 m! Cum a reușit Emmitt? Câte un meci pe rând, câte un joc pe rând, câte un yard pe rând!

În timpul unei conferințe de presă pe care am ținut-o împreună, Emmitt a povestit care era secretul succesului său. L-a numit regula celor „24 de ore”. Fie că câștiga, fie că pierde, Emmitt își acorda o fereastră de 24 de ore în care să sărbătorească victoria sau să plângă înfrângerea. Seamănă mult cu compartimentele etanșe de o zi ale lui Osler, nu-i așa? În ziua următoare, se întorcea la treabă, o lua de la capăt. „Nu se termină niciodată”, a spus Emmitt. „Dacă joci ca să câștigi un Super Bowl sau două și apoi ești mulțumit, atunci nu joci din motivele corecte. Indiferent cât câștigi, vrei să câștigi și mai mult.”¹²

Ce-ar fi să aplicăm întregii vieți regula celor 24 de ore?

* Statistică din fotbalul american care arată câți yarzi a câștigat sau a pierdut un jucător alergând cu mingea, fără să primească o pasă. (n. trad.)

Pun pariu că am câștiga mai mulți yarzi și am fi învingători în mai multe zile!

Îmi place mult modul unic în care a aplicat-o Emmitt Smith, dar regula celor 24 de ore nu este ceva nou. Este elementul central al celei mai cunoscute rugăciuni din toate timpurile: „Pâinea noastră cea spre ființă, dă-ne-o nouă astăzi”¹³. Chiar și oamenii care nu sunt religioși o recunosc; ba poate chiar s-au rugat vreodată. În discursul său, William Osler i-a provocat pe studenții de la Yale să spună acest fragment din rugăciunea Tatăl Nostru în fiecare zi.¹⁴ Fiind fiu de pastor, Osler o știa bine. Știa și că era ușor de zis și greu de făcut să te rogi în fiecare zi!

Pot să vă spun cum mi-aș fi dorit să fie rugăciunea? „Pâinea noastră *cea de toate săptămânile*, dă-ne-o nouă *săptămâna aceasta*.” Și mai bine: „Pâinea noastră *cea de toți anii*, dă-ne-o nouă *anul acesta*”. Ar fi mult mai ușor, nu-i așa? În acest fel nu am mai fi nevoiți să depindem de Dumnezeu în fiecare zi. Dar aceasta este, bineînțeles, ideea rugăciunii. Acesta este geniul ei.

Rugăciunea Tatăl Nostru este tridimensională: ne ajută să anulăm greșelile trecutului, să ne descurcăm în situația prezentă și să abordăm provocările viitoare. Iisus s-a rugat făcând referire la trecut: „Și ne iartă nouă greșalele noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri”.¹⁵ Nu poți să schimbi trecutul, dar poți să te folosești de lecțiile lui. După aceea trebuie să faci ca eroina din *Frozen (Regatul de gheață)* și să zici „s-a-ntâmplat”. Iisus s-a rugat făcând referire la viitor: „Și nu ne duce pe noi în ispită”¹⁶. Nu poți să controlezi viitorul, dar astăzi poți să ieși pre-decizii care mâine vor plăti dividende. În sfârșit, Iisus s-a rugat făcând referire la prezent: „Pâinea noastră cea spre ființă, dă-ne-o nouă astăzi”¹⁷. Vrem ca Dumnezeu să ne dea *mai mult* pentru ca noi să apelăm la El *mai puțin*, dar ne

iubește prea mult pentru a face asta. Dumnezeu nu ne dă niciodată mai mult decât putem duce, motiv pentru care timpul este împărțit în zile. Tot ce trebuie să facem este să trăim așa cum a intenționat El: în compartimente etanșe de o zi.

Mai ții minte în cât timp expira mana? *O zi*.¹⁸ Dar termenul limită pentru mânie? Până la *apusul soarelui*.¹⁹ Când se înnoiesc îndurările lui Dumnezeu? În *fiecare dimineață*.²⁰ Cât de des ni se spune să ne ducem crucea? *Zilnic*.²¹ Și când ni se spune să ne bucurăm și să ne veselim? *Astăzi*.²² Regula celor 24 de ore este peste tot! De fapt, este la fel de veche ca prima zi.

Și a fost o seară și a fost o dimineață: ziua întâi.²³

Apropo, nu este lipsit de semnificație că ziua întâi începe odată cu apusul soarelui. Vom redescoperi acest tipar străvechi atunci când vom explora ritualurile zilnice, dar hai să nu ne grăbim.

FĂ-O TIMP DE O ZI

Mai ții minte momentul de neuitat al lui Tony Campolo din vârful Empire State Building? Dacă ar fi să trăiesc un milion de ani, raftingul pe râul Colorado, prin Marele Canion, la care am participat cu câțiva prieteni va face parte veșnic din conștiința mea. Excursia a jucat și rolul de rit de trecere pentru fiul meu cel mai mic, Josiah. Ne trezeam de cum se crăpa de ziuă în fiecare dimineață, încercând să scăpăm de căldură. Temperaturile se ridicau cam până la 42 de grade în fiecare zi. Din fericire, temperatura apei era cam la jumătate din temperatura aerului, așa că ne răcoream într-o clipă. Timp de cinci zile

de neuitat, am traversat ape repezi, am făcut drumeții prin canioanele de pe țărniș și am dormit sub cerul liber.

Când îți petreci fiecare ceas al zilei pe o plută, pe o potecă de munte sau în jurul unui foc de tabără, ai timp să stai de vorbă. În timpul unei astfel de discuții în jurul focului, Matthew Barnett mi-a pus o întrebare care mi-a revoluționat stilul de viață și stilul de lider. Pentru mine, este ceva similar celor 28 de cuvinte scrise de Thomas Carlyle și citite de către William Osler.

Matthew îmi este prieten și suntem cofondatori ai LA Dream Center, care a ajutat zeci de mii de oameni care se aflau la capătul puterilor. Mulți dintre ei încearcă să învingă dependențe care le controlează viața sau să își reconstruiască viața distrusă. Indiferent care sunt obiceiurile de care încearcă să scape sau obiectivele pe care le vizează, Matthew le pune această întrebare:

Poți s-o faci timp de o zi?

Această întrebare este pur și simplu genială. De ce rămân atâtea probleme nerezolvate? De ce nu scăpăm de multe obiceiuri proaste? De ce rămân atâtea obiective neatinse? În nouă cazuri din zece, suntem atât de copleșiți de dimensiunile problemei, ale obiceiului sau ale obiectivului, încât renunțăm înainte să începem.

De când Matthew mi-a adus la cunoștință această întrebare, am pus-o multor oameni care se confruntau cu multe provocări. Nimeni nu a spus vreodată nu. Nimeni! De ce? Pentru că oricine o poate face timp de o zi! Crezi că poți să o faci timp de o săptămână? *Probabil*. Sau o lună? *Poate*. Sau un an? *Nu sunt foarte siguri*. Pe măsură ce perioada de timp devine mai

lungă, scad și șansele. Dar pentru tot restul vieții? Nici măcar n-am să răspund la această întrebare. Poți să o faci timp de o zi? *Ei da, asta pot!* Șansele de succes cresc pe măsură ce compartimentele de timp devin mai mici. Dacă ajungem la compartimente etanșe de o zi, orice este posibil!

Până la sfârșitul lunii ianuarie, 75% dintre oameni nu își mai respectă hotărârile luate de Anul Nou.²⁴ De ce? Când te gândești la perspectiva unui an întreg, linia de finis devine atât de îndepărtată încât nici nu mai poți s-o vezi. Am câștiga mai mult dacă ne-am concentra mai degrabă pe obiceiuri decât pe obiective, și am face-o de la o zi la alta.

Habar nu am ce problemă încerci să rezolvi, de ce obicei încerci să scapi sau să-ți formezi, sau ce obiectiv divin urmărești. Nu sunt sigur cum definești tu victoria, dar știu care este secretul succesului tău. A fost la fel pentru William Osler și Emmitt Smith. Trebuie să învingi în ziua care ți se așterne în față! Dacă o faci două zile la rând, înseamnă că ai obținut deja un șir de victorii!

Înainte să dai pagina, identifică un obicei – orice obicei. Stabilește-ți un obiectiv – orice obiectiv. Gata? Dă-mi voie acum să îți pun o întrebare. Știi ce urmează, nu-i așa?

Poți s-o faci timp de o zi?

Știi că poți! Nu trebuie decât să trăiești în compartimente etanșe de o zi. A venit vremea să eliberezi puterea celor 24 de ore.

PARTEA ÎNTÂI

Îngroapă zilele moarte de ieri

Din 1837 și până în 1901, regina Victoria a condus Imperiul Britanic. Domnia ei de 63 de ani a stabilit un record în Marea Britanie, care a fost depășit de stră-stră-strănepoata ei, regina Elisabeta a II-a. Numele Victoriei a ajuns să definească o epocă, epoca victoriană.

La scurt timp după ce a urcat pe tron, regina Victoria s-a îndrăgostit de Francis Albert Augustus Charles Emmanuel. L-a cerut de soț la cinci zile după ce acesta a ajuns la castelul Windsor și s-au căsătorit pe 10 februarie 1840. Următorul fragment despre ziua nunții face parte din jurnalul ei:

NICIODATĂ, dar absolut NICIODATĂ, n-am mai petrecut o asemenea seară!! DRAGUL, DRAGUL, DRAGUL meu Albert... dragostea și afecțiunea lui nemărginite m-au făcut să simt o iubire și o fericire nemaipomenite, așa cum nu aș fi sperat niciodată să simt! M-a strâns în brațe și ne-am sărutat iarăși și iarăși! Frumusețea lui, drăgălășenia și delicatetea – sincer, cum aș putea mulțumi vreodată îndeajuns pentru că am un asemenea soț?... Și toate numele acestea cu care mă alintă, așa cum nu a făcut-o nimeni niciodată, sunt un extaz de neînchipuit! Oh, a fost cea mai fericită zi din viața mea!¹

Ce este Empire State Building pe lângă asta! Cred că putem spune liniștiți că regina Victoria a fost învingătoare în ziua nunții sale. De fapt, pare că a câștigat la loteria iubirii! Nouă luni mai târziu, a dat naștere unei fiice care a purtat același

nume ca ea, prințesa Victoria. Reginei nu i-a plăcut să fie însărcinată și credea, se pare, că bebelușii nou-născuți sunt urâți. Cu toate acestea, ea și prințul Albert au avut – numărați bine – nouă copii. Bănuiesc că „iubirea și afecțiunea nemărginite” ale dragului de Albert au avut o legătură cu asta.

Cuplul regal era căsătorit de 21 de ani când prințul Albert s-a îmbolnăvit de febră tifoidă și a murit. Victoria a intrat într-o perioadă de durere profundă din care nu și-a mai revenit niciodată. A transformat camera lui Albert într-un altar. În fiecare zi, pentru tot restul vieții, a pus să se schimbe așternuturile de pe patul lui Albert, să i se scoată haine și să i se pună apă într-un lighean pentru bărbieritul de dimineață. A dormit până și cu cămașa de noapte a lui Albert în brațe.²

Când pierdem pe cineva, o parte din noi moare odată cu persoana care se duce. Dar regina Victoria a încetat să mai trăiască. Văduva de la Windsor părea rareori palatul și a purtat doar negru tot restul vieții. Regina Victoria a murit pe 22 ianuarie 1901, dar nu a mai trăit din ziua în care a murit Albert: 14 decembrie 1861. Am făcut calculele. Sunt 14.283 de zile cu totul!

Mi-aș fi dorit ca regina Victoria să fie excepția de la regulă, dar știm, și eu și tu, că nu este. Majoritatea oamenilor încetează să mai trăiască dinainte să își dea ultima suflare. De ce? Devin prizonieri ai trecutului: greșeli din trecut, suferințe din trecut, ofense din trecut. Dacă trăiești destul de mult, vei trece prin durere și suferințe profunde. Este o realitate de care nu ai cum să scapi. Viața este nedreaptă; și după aceea mori. Știu, e destul de deprimant. Vestea bună? Poți să îngropi aceste suferințe, obiceiuri și blocaje mentale. Va veni o nouă zi! „Va veni o schimbare!”³

Ca să fim sinceri, trăim într-o cultură care nu se pricepe să jelească. Pentru că nu suportăm bine această mare mâhnire, adesea trecem prea repede mai departe, trecem prea ușor. Trebuie să îți asumi durerea, tocmai pentru ca ea să nu pună stăpânire pe tine. Trebuie să o privești drept în față și să îi înveți lecțiile.

Este foarte interesant felul în care își plâng evreii morții, alocând un anumit număr de zile diferitelor tipuri de doliu. Când Iov plângea pierderea copiilor lui, prietenii lui au stat cu el în tăcere timp de șapte zile.⁴ Această perioadă de o săptămână de doliu pentru rudele de gradul întâi este un ritual evreiesc numit *shiva*. Este perioada în care trebuie să le arăți oamenilor un pic mai multă bunăvoință. Le oferim spațiu, loc să respire. Nu treci niciodată peste pierderea cuiva drag. Știi asta din proprie experiență. Dar cu ajutorul lui Dumnezeu poți să răzbești și să îți continui viața.

Regina Victoria era datoare față de imperiul ei să continue să trăiască, să conducă mai departe. Era datoare față de copiii ei. Era datoare față de Albert. Era datoare față de ea însăși. Atunci când nu reușim să ne îngropăm zilele de ieri, nu numai că ne facem un deserviciu personal, dar îi înșelăm pe toți cei pe care îi iubim, inclusiv pe Dumnezeu. Îngroapă așadar zilele moarte de ieri. Și odată ce ai făcut-o, lasă-le să se odihnească în pace. În cartea aceasta sunt șapte obiceiuri care să te ajute să te stresezi mai puțin și să realizezi mai mult. Primele două obiceiuri – *schimbă scenariul și sărută valul* – se concentrează pe trecut. Nu ești gata să fii mereu învingător, până când nu îngropi zilele moarte de ieri la doi metri sub pământ.