

LBRIS

We know
books

Zoltán Veres - CAPCANELE AUTOSABOTĂRII
Cum depășești problema imaginară care te ține prizonier
în lupta cu tine însuși

Ilustrații: Mihai Repede
<https://rpdart.ro>

Editor: Adriana Nicolae
<https://carticusens.ro>

Copyright © 2023

Toate drepturile acestei ediții sunt rezervate.
Nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată
fără permisiunea scrisă a autorului.

ISBN 978-973-0-38321-8

Zoltán Veres

CAPCANELE AUTOSABOTĂRII

Cum depășești problema imaginară
care te ține prizonier în lupta cu tine însuși

CLUJ NAPOCA
2023

CUPRINS

Prefață / 15 & Cuvânt înainte / 19

PARTEA I * Viața ta ca un Iceberg

Capitolul 1 / 27

Introducere

Capitolul 2 / 35

Rezultatele - vârful Icebergului

Capitolul 3 / 43

Acțiunile - încercările de a cuceri vârful

3.1. Acțiuni sau activități?

3.2. Obiceiurile și obișnuințele

3.3. Comportamentele sau Atitudinea

Capitolul 4 / 77

Gândurile și emoțiile - lupta cu valurile

4.1 Gândurile ca parte a drumului către un rezultat

4.2. Lumea emoțiilor, legătura directă cu adâncurile
ființei noastre

Capitolul 5 / 123

Lumea subconștientă - întunericul adâncurilor

5.1. Triunghiul formării personalității

5.2. Miturile dezvoltării personale

5.3. Pericolul abordării abstracte și a înțelegerii
greșite a conceptelor

PARTEA a II-a * Dinamica Icebergului

Capitolul 1 / 165

Procesele din Iceberg

- 1.1. Automatisme - procesul „de jos în sus”
- 1.2. Intervenția conștientă - procesul „de sus în jos”

Capitolul 2 / 185

Dinamica Icebergului „disecat” pe nivele

- 2.1. Nivelul rezultatelor
- 2.2. Nivelul acțiunilor, obiceiurilor și comportamentelor
- 2.3. Nivelul emoțiilor și al gândurilor în dinamica icebergului
- 2.4. Nivelul asocierilor subconștiente în dinamica icebergului

PARTEA a III-a * Aplicații practice

Capitolul 1 / 271

Burnout-ul

Capitolul 2 / 295

Cadranul autosabotării

Cuvânt de încheiere / 333

PREFAȚĂ

Dacă nu înțelegi motivul pentru care unele obiective din viața ta par imposibil de atins, aceasta este ultima carte pe care ai nevoie să o mai citești!

Știi că sună ca o promisiune de marketing ca să vândă cartea, dar este foarte probabil să am dreptate.

De-a lungul timpului, am avut binecuvântarea să mă bucur de multe rezultate excepționale în mai multe aspecte ale vieții. Am atins obiective care, pentru alții, par imposibile. În același timp, am avut alte obiective care, cu cât mi le doream mai mult, cu atât se îndepărtau mai mult de mine.

Când mă apucam să lucrez la acel obiectiv, interveneau lucruri neprogramate, care mă obligau să pun pauză sau să opresc de tot demersul meu în atingerea obiectivului.

Aparent, nu îmi lipsea nimic. Știam ce am de făcut, știam cum să fac, îmi programam în agendă să fac și.... bum.... iar intervenea ceva.

În ultimii 15 ani, am văzut sute de mii de oameni care au fost la cursurile sau la prezentările mele online și o bună parte dintre ei, deși au învățat ce și cum să facă, tot nu au ajuns la obiectivele dorite.

Am văzut persoane care „au mâncat pe pâine dezvoltare personală” și au fost la toate cursurile și parcă ceva tot le-a blocat atingerea obiectivelor.

*Cartea lui Zoltan este un manifest al trezirii.
La realitate.*

*Îți pune pe tavă procesul inconștient prin care
te autosabotezi și îți dă soluția să îl oprești, în mod
conștient.*

*Pentru că, în spatele oricărui tip de
autosabotare, ai o strategie foarte eficientă prin
care menții același traseu.*

La nesfârșit.

*Oricât de mult știi că meriți și oricât efort
conștient ai depune, parcă rezultatul dorit se tot
îndepărtează, alunecos și mereu la „încă un pas”.*

Îți sună cunoscut, așa-i ?

*Cartea asta îți strică strategia autosabotării
și îți oferă strategii alternative. Eficiente și dovedite,
pentru a integra „adevărata dezvoltare personală.”*

Dacă ai curaj.

**Horia Radu - Expert în comunicare,
NLP și psihologie practică**

Această carte reprezintă un „Manual Fabulos de Transformare”, fiindcă te scoate din zona lui „știu” și te împinge într-un mod prietenos în zona lui „fac”. Iar acțiunea reprezintă întotdeauna calea spre adevărata transformare.

Doar prin acțiune și experiență trăită vei ajunge la cunoaștere și implicit la transformare. Teoria nu te ajută cu nimic, dacă nu este urmată de un plan concret de acțiune și de mult efort, ba chiar îți aduce multă frustrare, fiindcă „știi”, dar „nu faci”.

Modul inedit în care Zoltan te poartă în călătoria către cea mai bună versiune a ta este exact „Planul de Acțiune” de care ai nevoie să înflorești de la o zi la alta.

Capacitatea lui Zoltan de a face simple lucrurile complicate este fabuloasă, iar această carte îți va netezi drumul către succesul pe care îl meriți și îl poți obține.

De la un capitol la altul, te va inspira să te scuturi de neputințe și de limitări și să pășești încrezător către noi arealuri ale vieții tale, mult mai înălțătoare.

Sunt mândru că un român a scris o astfel de capodoperă cum este cartea de față și o recomand cu toată încrederea.

Zoltan este un adevărat maestru al inteligenței emoționale și te va ajuta să transformi în fiecare zi „Imposibilul” în „Posibil”, fiindcă toată puterea este la tine.

Trebuie doar să înveți să o accesezi și să o pui la treabă, pentru a putea trăi viața visurilor tale.

Narcis Cernea
Expert în Transformare 3D Health

Sunt nenumărate momente în viață când toate se așază exact așa cum îți dorești, dar sunt și momente când primești teste care să te pună în poziția în care alegi să ai încredere în tine sau te autosabotezi, creând un nou personaj lipsit de încredere și descurajat.

Autosabotarea este o componentă a minții și tot ce trebuie să faci este să te întorci la visul tău, la acele atitudini și comportamente care să te pună pe traseul pentru reușită.

Zoltan a reușit să pună în această carte o colecție impresionantă de informații culese din experiența lui personală și profesională, care sigur te vor ajuta în drumul spre visul tău!

Cartea a fost scrisă din suflet pentru fiecare suflet care vrea să stea în lumină, bucurie și împlinire.

Felicitări, Zoltan, pentru această minunată lucrare!

George Nedelcu
Business and Life Coach

„Fără excepție, cu toții am făcut lucruri prin care ne-am subminat cele mai bune intenții și aspirații. S-a întâmplat, uneori, pe drumul către obiectivele noastre, să avem obstacole mai mari în interiorul nostru decât în exteriorul nostru.

Și atunci avem nevoie de răspunsul la două întrebări esențiale: De ce ne autosabotăm? Cum ne putem opri din acest comportament toxic?

Iar Zoltan vine cu răspunsuri documentate și strategii clare pentru a-ți da cea mai bună șansă să devii cel mai bun prieten al tău și să trăiești viața bună pe care o meriți.

Dacă citești doar o singură carte despre Autosabotare... pe aceasta trebuie să o citești!”

Dan Luca
Expert în Productivitate
și Fondatorul Comunității 5AM în România

Când mă gândesc la Inteligența Emoțională, mă gândesc la Zoltán Veres!

Ca educator, trainer și cititor înrăit de dezvoltare personală, am citit multe cărți, dar aceasta iese în evidență prin abordarea inovatoare a analogiei „viața ta ca un iceberg”.

Cartea lui Zoltan ne ajută să înțelegem că ceea ce vedem la suprafață nu este întotdeauna totul și că nevoile, gândurile și emoțiile noastre profunde ne pot sabota propriile acțiuni și obiective.

Una dintre caracteristicile unice ale acestei cărți este faptul că Zoltan ne arată cum să folosim intervenția conștientă pentru a ne confrunța cu automatismele noastre negative și cum să construim obiceiuri pozitive care să ne faciliteze atingerea obiectivelor. Cartea abundă în exemple și sfaturi practice pentru a ne ajuta să navigăm prin nivelurile subconștiente ale propriului „iceberg”.

„Capcanele autosabotării” este o carte valoroasă și bine scrisă, ce aduce o nouă perspectivă în lumea dezvoltării personale și ne susține pe toți în depășirea obstacolelor de zi cu zi.

Călin Iepure
CEO BIZZ.CUB România

Abordarea lui Zoltan este una părintească, pentru că ne îndeamnă să vedem unde putem greși atunci când nu suntem atenți cu reflexele pe care subconștientul nostru le are în luarea deciziilor, cât și una factuală, bazată pe experiențe reale, ce demonstrează suportul științific al acestui veritabil manual „antisabotare”.

Personal m-a fascinat tonusul pozitiv și calmul înțelept cu care Zoltan explică și transpune în realitatea cotidiană concepte legate de viața noastră emoțională și modul în care o putem depăna spre a ne crea o viață mai frumoasă.

Eusebiu Burcaș
Expert Financiar

PARTEA I * Viața ta ca un Iceberg

CAPITOLUL 1

INTRODUCERE

INTRODUCERE

Vom analiza acum câteva concepte pe care, dacă ai studiat un minimum de dezvoltare personală sau psihologie, cu siguranță le-ai tot auzit.

Tot ce am făcut în acest capitol a fost să pun cap la cap informațiile într-o manieră în care conceptele teoretice să fie clar legate de viața de zi cu zi.

Am luat o parte din teoriile din psihologie și dezvoltare personală care mi s-a părut că nu sunt suficient de clar legate de realitatea vieții noastre și le-am explicat în termeni simpli, astfel încât să le poți aplica la modul practic.

M-am străduit să explic foarte limpede ce înțeleg eu prin fiecare concept.

Pe măsură ce avansezi prin material, vei vedea că lucrurile se vor lega. Ai răbdare în acest proces, sunt aspecte extrem de complexe, pe care le-am tot abordat, desenând pe foi de flipchart, powerpoint-uri și arătând pe degete.

În prezentările live îmi este foarte ușor să iau aceste concepte abstracte și să le mai punctez, să divaghez, să le reiau și să răspund la întrebări dacă nu mă exprim suficient de clar.

În forma aceasta scrisă, este puțin mai dificil să reiau ideile sau să arăt din nou pe schemă când este

nevoie, dar am intenționat să găesc un sistem cât mai potrivit pentru asta.

Am urmărit să includ și scheme și ilustrații, tocmai ca să pot face referire la ele, ca și cum am fi împreună într-o sală de curs.

Dacă ceva nu îți este limpede, întoarce-te și citește din nou ideea. În egală măsură, să ai și puțină răbdare, pentru că imaginea completă se formează și se întregeste doar pe măsură ce avansezi.

Înainte de toate, vom lămuri imaginea generală, sistemul de gândire care te va ajuta să înțelegi *modul în care se creează absolut orice aspect al vieții tale, indiferent dacă îți place sau nu.*

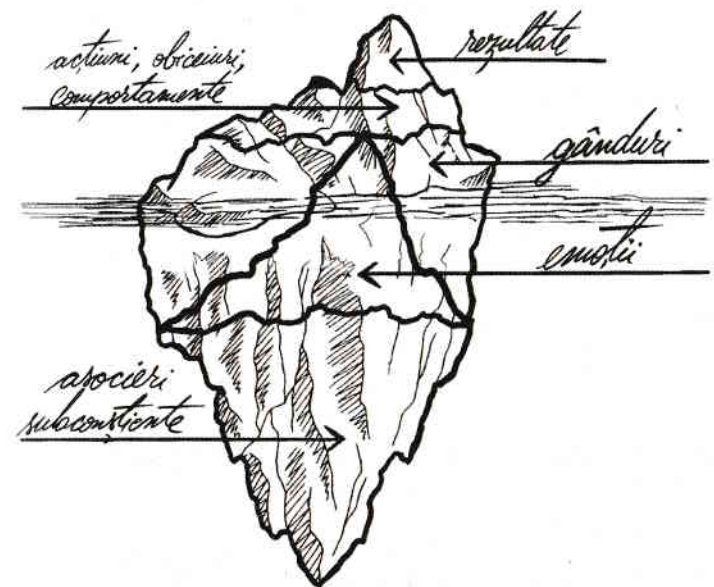
După aceea, voi detalia fiecare element din sistem, astfel încât să îți fie clar nu doar ce înseamnă fiecare separat, ci și modul în care acestea influențează specific rezultatele din viața ta.

Evident, la final voi explica atât dinamica dintre ele, cât și modul în care ajungi să le controlezi, astfel încât să schimbi rezultatele.

Voi lega informațiile și întreaga explicație și de ecuația de care ai mai auzit, cea cu „**A fi - A face - A avea**”, în așa manieră încât vei ști și cum să o rezolvi cu adevărat.

Iată imaginea generală de la care plecăm.

Ea include toate elementele vieții tale, de la rezultate și până la cele mai adânci structuri ale subconștientului tău. Nu este despre ce ți se petrece sau despre influențele exterioare. Este exclusiv despre ceea ce se petrece în ființa ta, cu toate lucrurile care se generează prin aceste procese, toate acestea fiind parte din viața ta.



Voi explica pe scurt schema, ca să înțelegi cum am ajuns la acest sistem.

Rezultatele din viața ta sunt niște consecințe.

Ele sunt **vârful icebergului**, cele care se văd foarte clar. Atenție, aici intră și rezultatele pe care ți le dorești, dar și lucrurile de care ai vrea să scapi sau care nu îți convin.

Rezultatele derivă din acțiunile pe care le faci și obiceiurile pe care le ai. Evident, aceste rezultate sunt cele la care cu toții ne referim cu partea de „*A avea*”.

Acțiunile tale sunt un rezultat al unui proces de gândire și de analiză. Aici, însă, intervin și emoțiile. De fapt, emoțiile apar primele și, aproape în paralel cu ele, apar și gândurile.

Aceste două elemente, gândurile și emoțiile, sunt într-o simbioză și dinamică foarte intensă, ele se influențează reciproc. Voi detalia puțin mai încolo acest proces de interdependență.

Am ales să le reprezint așa, deoarece emoțiile stau la baza gândurilor, însă gândurile pot influența emoțiile. Ambele pot fi conștientizate și procesate prin antrenament.

Nivelul apei în jurul icebergului ne arată că, în funcție de antrenament și contexte, putem fi mai mult sau mai puțin conștienți de volumul de gânduri și de emoții. Însă, oricât ne-am antrena, o parte din aceste procese mentale și emoționale vor fi mereu ascunse în subconștient, sub nivelul apei.

Acțiunile, gândirea și emoțiile le-am asociat cu „*A face*”. Chiar dacă nu suntem conștienți de ele decât într-o mică măsură uneori, ele sunt tot acțiuni, pentru că generează obiceiuri și comportamente. Acțiunile includ și intervenția în gânduri și reorientarea lor, chiar și autocontrolul sau schimbările de stare.

La baza piramidei sunt *asocierile subconștiente*. Eu de multe ori mă refer la ele ca fiind gânduri subconștiente, pentru că ele seamănă cu procesele noastre de analiză, doar că sunt la nivel de reflex și mult mai complexe.

Ele sunt cele care generează, de fapt, reacțiile, ele guvernează modul în care gândim, reacționăm și gestionăm situațiile în general.

Aici se petrece acel „*A fi*” în privința căruia majoritatea au o percepție greșită. Nu ești cine vrei să fii, ci ești ceea ce te caracterizează la nivel de instincte. La nivel de impulsuri.

Toată această zonă se află sub nivelul apei, deoarece la aceste informații avem acces doar prin stările și reacțiile pe care le avem, respectiv prin analiza mentală putem descoperi bucățele și fragmente de acolo. Dar ele creează baza piramidei, deoarece aceasta conține toate fricile, preferințele, limitele, butonașele, prejudecățile și convingerile noastre, adică tot ceea ce ne generează ulterior procesele emoționale și mentale.