

LBRIS

BUSINESSTECH

INTERNATIONAL

books

how  
EST. 1994

# NOUA PSIHOLOGIE A ÎNVINGĂTORULUI

CUM SĂ TRANSFORMI  
PROVOCĂRILE SECOLULUI  
ÎN OPORTUNITĂȚILE VIEȚII TALE  
PRIN  
ATITUDINI ȘI COMPORTAMENTE  
CARE ÎȚI GARANTEAZĂ SUCCESUL

DENIS WAITLEY

## Cuprins

Mulțumiri	9
Cuvânt înainte	13
<b>capitolul UNU – Noua paradigmă a învingătorului</b>	<b>17</b>
<b>capitolul DOI – Psihologia învingătorului revăzută</b>	<b>41</b>
Automotivare pozitivă	43
Imagine de sine pozitivă	44
Autodirecționare pozitivă	44
Autocontrol pozitiv	46
Autodisciplină pozitivă	47
Stimă de sine	48
Autodimensionare pozitivă a sinelui	49
Conștientizare de sine pozitivă	51
Autoproiecție pozitivă	54
Aplicarea principiilor	55
<b>capitolul TREI – Învingătorul adaptat secolului XXI</b>	<b>59</b>
Valori: cei patru piloni	68
Triada integrității	81
<b>capitolul PATRU – Învingătorul din interiorul tău</b>	<b>85</b>
Imaginea de sine	92
Caracteristici ale stimei de sine	105
Construirea stimei de sine	112
<b>capitolul CINCI – Un învingător pentru că așa alegi</b>	<b>117</b>
Asumă-ți responsabilitatea pentru rezultate într-o lume imprevizibilă	117

Alegere versus hazard 125

Rugăciunea seninătății 133

**capitolul ȘASE – Dorința unui învingător 137**

Motivarea schimbării prin recompensă  
și nu prin frică 137

Motivație extrinsecă vs. cea intrinsecă 143

Șase tipuri de motivație 145

**capitolul ȘAPTE – Minte învingătoare  
în corp învingător 155**

Puterea convingerii și optimismul 155

Valorificarea așteptărilor pozitive 164

**capitolul OPT – Lumea virtuală a unui învingător 171**

Cum imaginația stăpânește viitorul 171

Vizualizarea rezultatelor dorite 178

**capitolul NOUĂ – Antrenarea creierului  
unui învingător 183**

Refacerea obiceiurilor pentru a obține succesul 183

Patru lucruri esențiale ale bunelor obiceiuri 187

Conversație intrinsecă pozitivă 191

Ce am învățat 194

Resurse suplimentare 199

Cărți scrise de Denis Waitley 199

Cărți scrise de Denis Waitley  
în colaborare cu alți autori 200

Albume audio ale lui Denis Waitley publicate de  
Nightingale-Conant Corporation, Chicago 200

Alte albume audio ale lui Denis Waitley 201

Aprecieri 203

Cuvânt de încheiere 219

**LBRIS**

We know  
books

## Noua paradigmă a învingătorului

**D**ă-mi voie să încep prin a-ți vorbi puțin despre educația mea și despre modul în care a luat naștere cadrul pentru punerea în scenă a muncii mele de o viață. Am crescut în San Diego, California pe la începutul deceniului 1930. Pe vremea când eram copil, credeam că toată lumea trăia într-o casă care valora 11.000 de dolari, unde plata ipotecii era de 33 de dolari pe lună. Mă duceam la școală cu un pachetel pregătit de mama mea, în care se afla un sendviș și un măr. Sendvișul era făcut din două felii de pâine, puțină maioneză, puțină Nucoa, sare și piper. (Nucoa era untură omogenizată cu puțin suc de portocale pentru a-i da aspectul de unt.) Am întrebat: „Ce este asta?”

„Este un sendviș cu pui.”

„Dar unde este puiul?”

„Este sendviș cu pui, dar fără pui. Trebuie să te duci la magazin să cumperi puiul.”

Firește, în acele vremuri, nu exista televizor, filmele costau 10 cenți, și trăiam cu toții înghesuiți în case mici. Nu m-am culcat niciodată flămând, dar trebuie să spun că am mâncat multă carne de porc și fasole, supă de roșii, sendvișuri cu unt de arahide, biscuiți

Ritz și jeleuri cu un cocteil de fructe. Acestea erau felurile de mâncare principale, dar nici nu cunoșteam altele.

Pe când aveam vreo opt ani, l-am auzit pe Președintele Franklin Roosevelt spunând: „Jeri, 7 decembrie 1941, a fost ziua care va marca infamia”. Germania ne-a declarat război la scurt timp după. Am trăit cu imaginea războiului până am ajuns în ultima clasă de liceu.

În acele vremuri, nu aveam bani, dar am învățat multe. Am fost învățat să mă duc în fiecare săptămână la bibliotecă, călărind bicicleta, ca să iau o carte nouă. Legitimația de abonat, cu ajutorul căreia luam cărți de la bibliotecă – o bucată de carton oranj cu multe ștampile mici pe ea –, era mai prețioasă pentru mine decât ar fi un Mastercard astăzi. În familia noastră se citea mult. Citeam și ascultam radioul și de aceea am devenit un bun ascultător. Rețin mai mult din ceea ce ascult și citesc. Nu am o memorie vizuală bună.

Acestea sunt cele mai vechi amintiri ale mele. Am avut o copilărie minunată. Ne jucam de-a cowboy-ii și indienii, de-a hoșii și vardiștii și jocuri de război. Luam titirezul și cutia cu bile și ieșeam afară. Puteam hoinări prin tot orașul. Nu ne întorceam acasă decât când se făcea întuneric. Ușile nu erau niciodată încuiate. Nu știam mare lucru despre delictе.

Am uitat aproape complet că tatăl meu a fost cel care mi-a întipărit în minte ideea că viața mea va fi privită doar prin ochii mei. Poate părea aproape imposibil deoarece am petrecut foarte puțin timp împreună. Ne-a părăsit în 1942 când aveam doar nouă ani. Mama vorbea mereu despre el că despre un ratat care și-a abandonat familia. Mă simțeam confuz și nesigur pentru că ea se concentra constant pe defectele lui. Mai târziu, am aflat o versiune diferită a ceea ce s-a întâmplat de fapt.

Tata a avut o copilărie grea, plină de dificultăți și respingere. El era inteligent, talentat și pasionat de fauna sălbatică africană. Nu era niciodată mânios și nu se purta niciodată urât cu noi, copiii. Tata a renunțat de timpuriu la potențialul său, după cum am ajuns să înțeleg pe măsură ce m-am maturizat, și a decis să trăiască prin primul său născut, eu, ceea ce se întâmplă multor părinți neîmpliniți. Avea un puternic simț al umorului, dar îmi amintesc vag că mereu se autodeprecia și se supăra: „Eu am ratat trenul, dar tu o să-l prinzi pe al tău”. Lua un pachet de țigări Camel și spunea: „Țigările teucid. De aceea, li se spune cuie pentru sicriu. Un pachet pe zi îți ia zece ani din viață”. Și a fost o profeție care s-a adeverit pentru el. În timpul redactării acestei cărți, mi-am amintit brusc de două nopți din martie 1942. Nu-mi pot explica nici de ce le uitasem, nici de ce m-au lovit acum ca un trăsnet.

Când părăsea camera mea la culcare, tata avea un fel de a se apleca spre întrerupătorul electric aflat lângă ușă, freca degetele pe el și, în mod „magic”, făcea să se stingă lumina la fel cum se sting lumânările pe tort. Când făcea asta tata spunea: „Acum sting lumina și va fi întuneric, dar nu numai pentru tine, ci pentru întreaga lume deoarece singura lume pe care o vei cunoaște vreodată este aceea pe care o vezi prin proprii tăi ochi. Noapte bună”.

Aceste cuvinte erau greu de înțeles la vârsta mea. Era dificil de gândit că toată lumea era în întuneric când adormeam eu și că singura lume pe care o voi vedea vreodată era cea pe care o vedeam prin proprii mei ochi. Tata încerca să-mi spună că atunci când mă duc la culcare, din punctul meu de vedere, lumea se oprea. Când mă trezeam dimineața puteam să aleg să văd o lume nouă și proaspătă dacă țineam aprinsă lumina mea interioară. Cu alte cuvinte, dacă mă

trezeam fericit atunci toată lumea era fericită. Dacă mă trezeam nefericit, atunci nici cei din jur nu erau fericiți.

Noaptea următoare mi-a schimbat viața pentru totdeauna. Pe când se pregătea să stingă lumina, tata a adăugat: „Ceea ce vreau să spun este că acel loc minunat dintre urechea ta dreaptă și cea stângă, creierul tău, este Universul tău. Viața ta va fi întotdeauna așa cum ai alege să o vezi”. Apoi, m-a sărutat și mi-a șoptit: „La revedere”. Adevărat, nu am putut procesa multe din lucrurile pe care mi le-a spus.

Dar, chiar și la nouă ani, mi-am dat seama de deosebirea dintre aceste două semnale contradictorii și am plâns până am adormit.

De fapt, tata nu ne-a abandonat, așa cum se plânga mama, ci s-a alăturat efortului de război devenind ofițer la bordul unui petrolier care se ducea în Pacificul de Sud pentru trei ani. Fiecare dintre aceste nave transporta 24.000 de tone de petrol și asigurau în total 80% din necesarul de combustibil pentru bombardiere, tancuri și nave. Vestea proastă este că nava pe care era îmbarcat a fost constant ținta unor piloți japonezi kamikaze. Vestea bună este că fiecare încercare de a scufunda nava a fost ratată.

Când s-a întors din război, tata s-a mutat la Los Angeles și a început o viață nouă. Îl vedeam doar o dată pe an până când a murit în 1984. Nu a știut niciodată că am devenit orator și autor. Nu a citit niciuna dintre cărțile mele. Nu a realizat vreodată că acele două nopți din 1942 au dat naștere la premisa muncii mele fundamentale, și nici eu nu i-am spus-o niciodată.

Este ironic faptul că acele două nopți, ascunse adânc în memoria mea, și nu studiile despre prizonierii de război care au trăit ani de zile în izolare, singuri cu mintea lor, au stat la baza *Psihologiei Învingătorului*.

Această premisă simplă a fost un dar din partea tatălui

meu: „Viața este percepută prin ochii deținătorului.

Nu este ceea ce ți se întâmplă, ci modul în care o iei și faci ceva cu ea”. Mai bine mai târziu decât niciodată să dai credit acolo unde se cuvine. Ți mulțumesc, Tată.

Mă crezi sau nu, am crescut în San Diego în anii 1940 – 1950 fără multe prejudecăți rasiale. Directorul liceului în care învățam era afro-american, deși toți elevii erau albi cu excepția a trei colege de culoare. Liderul comunității noastre era de asemenea un afro-american.

Am avut o copilărie frumoasă, deși au fost multe sușuri și coborâșuri. Părinții mei se certau mereu din cauza banilor sau din cauza vreunei probleme legate de stilul de viață. Am crescut punându-mi perna peste cap și plângând până adormeam, în timp ce ei se certau. În final, au divorțat.

Vreau să-mi exprim aprecierea față de unul dintre profesorii mei, mai ales față de profesorul meu de științe sociale din clasa a opta, domnul Seely. Domnul Seely nu fuma și nu bea alcool. Deși era mai în vârstă, putea să sară pe fereastră și să fugărească pramatiile din liceul nostru.

Domnul Seely mi-a dăruit cartea *As a Man Thinketh* de James Allen cu ocazia absolvirii clasei a opta. Această carte a devenit o mică biblie pentru mine; a fost lucrul cel mai prețios cu excepția legitimației mele pentru bibliotecă. Am citit-o și recitit-o de multe ori. În ea se spune că viața este ca o grădină și noi suntem grădinarii.

Mai târziu, în liceu, am avut un profesor inventiv, pe domnul Clark. El spunea: „Denis, ai un mare dar pentru folosirea cuvintelor. Cuvintele ți se rostogolesc din gură și ai un mod poetic de a te exprima”.

Am spus: „Ei bine, domnule Clark, probabil am căpătat acest dar deoarece am citit foarte mult. Ador să citesc și să fac călătorii imaginare”.

„Ai un real talent pentru scris”, mi-a spus el. „Ar trebui să-ți dezvolti.”

Pe când aveam doisprezece ani, am scris un poem intitulat „O autobiografie”.

*Numele meu nu este important.  
Nu este deloc cunoscut.  
Fața mea nu este cunoscută;  
Nu apare pe nicăieri.  
De fapt, nu sunt chiar viu.  
Sunt viu doar în inimile oamenilor,  
Își amintesc de mine o dată pe an  
Și apoi, mă uită din nou.  
Nu păstrez în minte tristețea,  
Nu știu ce înseamnă durerea,  
Deoarece sunt doar soldatul necunoscut  
A cărui viață nu a fost în van.*

22

Pe când aveam cincisprezece ani, i-am arătat acest poem domnului Clark. El mi-a spus: „Ar trebui să-ți dezvolti talentul liric. Pare că îți plac rimele”. Cred că unele dintre aceste influențe timpurii m-au făcut să scriu și să vorbesc într-o manieră mai poetică.

Cea mai mare influență a avut-o bunica mea, Mabel Reynolds Ostrander; ea a venit din Anglia și a lucrat în calitate de corector de texte. Probabil că am iubit-o mai mult decât pe oricine altcineva. Când părinții mei se certau, abia așteptam să mă duc acasă la ea. Mergeam pe bicicletă 15 kilometri până la ea și împreună cultivam grădina. O numeam Grădina Victoriei. (În timpul celui de-Al Doilea Război Mondial trebuia să ne cultivăm propriile legume ca să avem ce mânca. Legumele produse de fermieri mergeau peste ocean pentru bărbații și femeile americane care luptau pe front.) Atunci s-au plantat în mine semințele măreției – între nouă și unsprezece ani – în

căsuța bunicii mele aflată pe bulevardul West Pennsylvania din San Diego.

Nu am scris *Psihologia Învingătorului* în calitate de învingător; am scris-o pentru mine pentru că pierdeam. În loc să vorbesc despre toate lucrurile pe care le făcusem pentru a avea succes, ieșeam în public și le spuneam oamenilor că sunt ca toți ceilalți. Am făcut multe greșeli în calitate de fiu, de soț, tată și acum de bunic și străbunic. Am trăit suficient de mult ca să fac atâtea greșeli încât experiențele mele (dacă nu repet greșelile) devin înțelepciune.

Primii ani ai *Psihologiei Învingătorului* s-au dezvoltat cu adevărat la Academia Navală din Annapolis, Maryland. Nu-mi plăcea Annapolis pentru că nu voiam să devin amiral. Am vrut să fiu un scriitor ca Rod Serling și, poate, să scriu un scenariu de film grozav. Voiam să merg la Stanford sau la Universitatea Californiei de Sud, dar a început războiul din Coreea. Eram în ultimul an de liceu și, în loc să aștept să fiu recrutat, am mers la Annapolis. Când am ajuns acolo, am constatat că eram printre cei mai buni la engleză, spaniolă și la oratorie. Eram printre cei mai slabi la disciplinele militare și inginerie, așa că diploma în managementul organizațiilor și inginerie nu mi-a servit cine știe ce pentru ceea ce speram să fac. Nu mi-a fost de folos nici măcar pentru misiunea pe care am primit-o după absolvire, în care urma să devin pilot de carieră pe portavioane de înaltă performanță pentru lansatoare de rachete nucleare.

Ca pilot am învățat că dacă faci totul corect în exercițiu, vei face bine și în viață. Am învățat că practica este esențială și am participat la multe simulări în încercarea de a-mi aduce avionul înapoi pe portavion pentru că eram un poet care zbura cu un echipament ingineresc de înaltă performanță. Stiam că tot ce tre-

buie să faci e să bagi cheia în contact, să alimentezi, să decolezi și să faci un efort să aterizezi; și te rugai mult să ajungi înapoi pe portavion.

La Academia Navală, am făcut spectacole muzicale de club și am ținut discursuri, aproape în fiecare seară, după cină. Oamenii mă întrebau: „De ce ai venit aici dacă jonglezi atât de frumos cu cuvintele?”

„Pentru că îmi slujesc țara și asta face toată lumea, nu-i așa?”

„Da, dar nu pare că vrei să ajungi amiral.”

„Cred că atât timp cât există război, există loc și pentru mine.”

După ce am părăsit Academia Navală și mi-am întemeiat o familie, m-am dus să lucrez pentru doctorul Jonas Salk, inventatorul vaccinului contra poliomielitei, la o strângere de fonduri în cadrul Institutului Salk pentru studii biologice. El m-a ajutat să cunosc unele dintre cele mai minunate personalități – psihologul Abraham Maslow, Carl Rogers de la *Center for the Study of the Person*, Victor Frankl, supraviețuitor al Holocaustului și autor al cărții de succes *Man's Search for Meaning* și psihiatrul William Glasser. Doctorul Salk mi-a spus: „Denis, ești un tânăr cu potențial, dar și cu o doză de nechibzuință. Ai o imaginație minunată și ai darul de a spune povești complicate în moduri distractive, dar reține că este bine să te bazezi pe fapte. Asigură-te că ce spui se bazează pe constatări științifice și nu le spune oamenilor că pot merge la pas pe apă”.

M-am dus să-mi termin studiile la o universitate mică din La Jolla, California, aflată aproape de Salk Institute. Această facultate avea un stil de lucru înaintea timpului său. Deși neacreditată, ar fi văzută astăzi ca o alegere de top pentru cei care au nevoie să știe de ce învață. Ești apreciat pentru munca ta și pentru experiența de viață. De fapt, am făcut aceleași studii

de masterat ca și una dintre fiicele mele, Dayna, după care am obținut o diplomă de master la Universitatea din California, San Diego.

Trei ani și jumătate am jonglat permanent cu nopțile, weekendurile, teme și cursurile pentru a obține un master și un doctorat în comportamentul uman. Dizertația mea a avut ca temă întoarcerea prizonierilor de război.

Nu am putut găsi nicio dovadă documentată că vreun prizonier de război a scăpat vreodată dintr-un lagăr de minimă securitate în timpul războiului din Coreea. Au scăpat numai din cele de maximă securitate. În lagărele de minimă securitate, se încerca „spălarea creierului“ deținuților și inocularea ideii că sistemul comunist este grozav. Prizonierii aveau mai multă mâncare, țigarete și puteau primi scrisori de acasă. Când prizonierii cooperau, le acordau privilegii speciale. În aceste lagăre nu existau câini de pază, sârmă ghimpată și nici mitraliere și cu toate acestea, nimeni nu încerca să evadeze.

De ce? Pentru că liderii au fost separați de adepți. Adepții erau trimiși în lagăre de minimă securitate. Dacă nu știai ce vrei să faci când ajungi acasă, dacă nu aveai obiective clare, dacă nu aveai convingeri religioase, atunci coreenii știau că pot să-ți inoculeze modul lor de a gândi așa că îți ofereau motive de supraviețuire. În schimb liderii, oameni care voiau să se întoarcă acasă la familiile lor, au fost închiși în lagăre de maximă securitate.

Deoarece prizonierii erau privați de libertate, dar și de multe drepturi, ei trăiau doar în mintea lor și aceasta a devenit piesa centrală pentru *psihologia învingătorului*. Am plecat de la o premisă simplă pentru manuscrisul propus spre înregistrare audio. Am spus: „Viața este percepută prin ochii posesorului. Nu este important ce ți se întâmplă, ci cum vezi ceea ce ți se

întâmplă și cum reacționezi. POW înseamnă oare *prisoner of war* (prizonier de război)? Sau *Prince of Wales* (Printul de Wales)? Oare *power of women* (puterea femeilor)? Sau *putting on weight* (creșterea în greutate)?

Când mă jucam de-a războiul, POW suna ca zgomotul unei arme. Pentru mine a însemnat în final *Psihologia Învingătorului*. Am luat conceptul POW și am folosit prizonierii de război, care se întorceau, drept modele pentru programul meu. Am făcut lucrarea mea de doctorat mai interesantă pentru publicul larg și am transformat-o într-un manuscris care a fost lansat ulterior ca program audio și carte.

Dacă m-ai întreba care idei din *Psihologia Învingătorului* le consider ca fiind cele mai importante, una dintre ele ar fi că ești cea mai bună variantă a ta. Stima de sine nu trebuie să ți-o câștigi; ea nu se bazează pe ceea ce ai făcut. Nu trebuie să-ți dovedești valoarea deoarece ea există din momentul în care te-ai născut. Este ca un diamant care trebuie tăiat și șlefuit pentru ca valoarea sa prețioasă să iasă la iveală.

Cu alte cuvinte, în esență, sunt bun sau mai am de șlefuit pentru a deveni valoros? Am potențialul să devin mai mult decât ceea ce sunt în prezent? Pot să ies din comunitatea mea, din mediul meu? Pot să ies din „uniforma” care mi-a fost alocată? Este posibil să evoluez astfel încât să devin ceea ce visez să fiu? Cred că această încredere în propriul potențial este esența stimei de sine.

Încrederea în sine vine odată cu dovezile încrederii în propriul potențial constând în mici realizări și mici succese pe măsură ce înaintezi. Stima de sine te face să crezi că ai un potențial care trebuie dezvoltat. Această încredere îți creează motivația de a căuta, a învăța, a citi, a urma un model, a descoperi și toate acestea pentru că tu crezi că meriți mai mult decât ai