

Unbox your Life!

GĂSEȘTE-ȚI PASIUNEA
ȘI TRĂIEȘTE-ȚI VISUL!

Sfaturi care te îndrumă
spre succes.



Prolog 7

Neuronii-oglindă 10

Ocupant - un vampir fără vlagă cu un mare apetit 15

**Furnici - o viață de marș continuu
în direcția mediocrității 27**

Diamante - despre presiune și strălucire 31

Superstaruri - născute să cucerească lumea 34

**De ce te trezești în fiecare dimineață?
Găsește-ți pasiunea! 37**

Cum mi-am găsit eu pasiunea 42



Conversații cu Ruth 55

Și acum? Mentori și superstaruri 61

Ce mai aștepți? Schimbă-ți viața! 67

A da ceva înapoi - cele patru cufere și fericirea 73

Înainte era mai bine! 84



Ghid de programare a neuronilor-oglină 86

De ce toate acestea? 100

Nu cere voie 104

Mediul și dezvoltarea ta 106

Acvariul magic 109

Parașuta 113

Nu ești o întâmplare 116

Diamantele apar sub presiune – și tu la fel! 120

Dalai Lama și marele „Mimimi” 123

Călătoria mea spre interior 127

Urmele trecutului: aurul cel mai pur 130

Rămâi pe drumul tău 133



Bibliografie 135

Mulțumiri 136

Despre autor 139



„De obicei, companiile aeriene au întotdeauna întârziere pe această rută.“ Mă uit surprins la vecinul meu de scaun din avion și apoi îmi pironesc ochii în gol. Doar ce mă așezasem. Nu-l mai văzusem niciodată pe acest om de lângă mine, dar propoziția lui mă face să sun imediat după stewardesă. Vă veți întreba de ce, și de aceea aș dori să vă pun o întrebare: Cunoașteți astfel de oameni pentru care totul este întotdeauna absolut îngrozitor? Oamenii care caută firul de păr în supă și pentru care vara e prea cald și iarna e prea frig? Cei pentru care rubrica despre bio-vreme din prospectul de la farmacie sună întotdeauna negativ și ziua le trece prea repede? Oamenii care doar își cară trupurile și care vă fură instantaneu toată energia de a trăi?

Știți ce vreau să spun? Minunat. Și știți cum îi numesc eu pe acești oameni? Atunci fiți atenți în continuare: apăs butonul de deasupra scaunului meu și apare stewardesa. Mă întreabă care ar fi problema.

— Lângă mine stă un ocupant, îi răspund șocat.

— Un ce anume?

— Un ocupant, îi zic, privind-o drept în față. Imediat după aceea primesc un nou loc.



De ce mă agit în felul ăsta? Pentru că, altfel, vecinul meu de scaun ar fi folosit întreaga distanță de la Frankfurt la München pentru a-mi povesti despre viața lui extrem de dificilă. Pentru că exact asta fac „ocupanții” – și chiar cu mare entuziasm! Știți aceste situații în care ați dori să vă trimiteți interlocutorul afară, cu o cutie de cretă în brațe ca să deseneze, în speranța că problema dispare de la sine? Din păcate, de cele mai multe ori, lucrurile nu funcționează în acest fel. Am descoperit însă cum se pot ține la distanță astfel de indivizi neplăcuți – și exact așa puteți proceda și voi cu ocupanții în viitor!

Să abordăm lucrurile cu claritate: Ce anume sunt ocupanții? Ocupanții caută boli pe Google atunci când se plictisesc. Ocupanții trăiesc în funcție de calendarul lunar și caută în rubrica meteo o explicație pentru neplăcerile lor. Ocupanții sunt întorși pe dos dacă nu reușesc să așeze pătratul la Tetris. Când ocupanții vorbesc despre scopuri, se referă la intervalul de timp de după muncă. Atunci când vine vorba de obiective pe termen mai lung, pentru ei asta înseamnă weekendul – caz în care se mai și supără că lipsește o zi între sâmbătă și duminică.

De fapt nu ar fi deloc o problemă că acești oameni își plâng de milă în mod constant, dar au acest obicei enervant: vorbesc despre asta! De exemplu, că vărul de gradul al treilea din partea mamei și-a scrântit degetul mic de la picior pentru că și l-a prins sub butoiul cu apă de ploaie. Și știți de ce fac acești oameni asta? Ei cerșesc din greu atenție și recunoaștere. Dar faza cu atenția are o capcană: „Cu cât acorzi mai multă atenție unui lucru, cu atât devine mai mare”; nu se spune degeaba acest lucru. Îmi place să compar acest lucru cu o mișcare de ventilație. Imaginați-vă că ventilați aerul în direcția focului de tabără cu o bucată de carton. Ce se întâmplă? Zona spre care vă îndreptați atenția devine tot mai mare și mai mare.

Exact așa este cu dumneavoastră și cu ocupații. Această specie se înmulțește vorbind cu dumneavoastră. Ce urmează? Dacă oferiți prea multă atenție ocupațiilor, ce se întâmplă atunci? Corect, atunci deveniți chiar dumneavoastră unul! Vreți asta? Cu siguranță nu. De aceea scriu această carte. Vreau ca dumneavoastră și cu mine să trăim într-o lume în care există mai puțini oameni care se plâng de gaura din covrig. Căci, la urma urmei, majoritatea oamenilor pe care îi întâlnesc vor același lucru: să aibă succes și să fie fericiți. Nu am o formulă secretă în sensul ăsta. Dar mă ocup cu a-i face pe oameni să aibă succes de peste 15 ani. Și toți acești oameni de succes au un lucru în comun: duc o viață fără... ei bine, bănuți? Fără ocupații!

Această carte vă povestește depre o călătorie plină de culoare. Ea relatează despre întâlnirile mele cu ocupații, furnicile, diamantele și superstarurile. Despre cum mi-am găsit pasiunea și cum puteți și dumneavoastră să vă găsiți pasiunea. Nu mă număr printre cei mai de succes oameni. Dar mă simt bogat în interior. Pentru că în fiecare zi îmi trăiesc pasiunea și pot da mai departe o parte din ea pentru a ajuta oamenii să aibă succes. Dacă vreți să fiți o parte din ea, sunteți în locul potrivit. Vă doresc să citiți această carte cu multă bucurie.

Încă ceva: urmează să ne cunoaștem unii pe alții ceva mai bine în următoarele câteva ore. Ar fi OK pentru dumneavoastră dacă aș folosi apelativul „tu“? Dacă într-o zi ne întâlnim afară, în viața reală, putem discuta mai informal dacă rămânem la „tu“.





Neuronii-oglină

Să ai succes este chiar ușor. Ce ar fi dacă ți-aș spune că ai cheia potrivă chiar în fața ochilor? Da, literalmente! Uită-te numai în jurul tău: cu cine locuiești? Cu cine lucrezi? Este mediul tău plin de energie pozitivă? Cu cine îți petreci timpul liber? Acesta este de departe cel mai important punct dintre toate. Acum scrie numele celor cinci persoane cu care îți petreci cea mai mare parte a timpului.

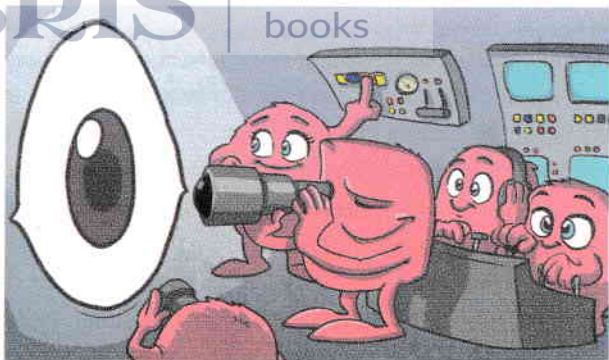
Cine sunt acești oameni și care sunt calitățile lor speciale?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Acest lucru mă aduce la prima mea teză importantă: cred cu tărie că scopul tău și căutarea ta pentru găsirea succesului sunt influențate chiar de acești oameni. Greu de crezut, dar exact așa este. Din punct de vedere figurativ, suntem practic suma celor cinci persoane cu care ne înconjurăm cel mai mult. Dar cum poate fi justificat acest lucru – de ce este așa? Deoarece creierul nostru a venit cu ceva foarte interesant – pot să fac prezentările? Neuronii tăi oglindă.



Aceste instrumente minunate stau chiar în spatele ochilor noștri și îți garantez un lucru (fără să fi avut vreodată plăcerea de a face cunoștință cu neuronii tăi oglindă): ei văd cu adevărat totul! Și există un fundament științific solid pentru asta. Neuronii-oglină sunt celule nervoase care, atunci când văd o situație, declanșează modele similare de emoții și de acțiuni ca și cum te-ai mai fi confruntat cu acea situație înainte. Nu e interesant? Cel mai simplu exemplu de existență a acestor celule nervoase este, probabil, bine-cunoscutul „fenomen al căscatului”, pe care cu siguranță toată lumea l-a experimentat deja: dacă cineva cască lângă tine în metrou sau în mașină, același model este pus în mișcare și în ceea ce te privește și nu poți să faci nimic altceva decât să caști și tu. Unul sau altul dintre cititori nu-și va putea stăpâni un zâmbet în timp ce citește aceste rânduri. Și, observi deja ceva? Da? Asta înseamnă că totul funcționează cât se poate de bine în ceea ce te privește.



Ce înseamnă asta pentru viața ta? Când ești la serviciu, te uiți la colegii tăi enervanți, care vorbesc numai despre cererile de concediu și se plâng de repartizarea birourilor, care nu sunt suficient de ergonomice? Te uiți în fiecare seară la prietenul tău ocupant, nemulțumit, care mai întâi are nevoie de trei beri pentru a face față lumii și situației generale? Ce se întâmplă în acest timp în creierul tău? Exact! Neuronii tăi oglindă aleg instinctiv modelele privite și ar vrea, ca răspuns, să se înece ei înșiși în cea de-a patra bere a prietenului tău.

Neuronii noștri oglindă nu numai că ne permit să experimentăm comportamentul (limbajul corpului, expresiile faciale etc.) oamenilor din mediul nostru ca și cum ar fi o parte a vieții noastre; ei sunt, de asemenea, responsabili pentru imitarea oamenilor din jurul nostru. Practic, nu ai de ales! Deci, tu imiți în mod complet inconștient comportamentele din mediul tău imediat. Cu siguranță acest lucru are și avantaje. Mai înainte, în epoca de piatră, acest fenomen avea sens în totalitate, pentru că a permis oamenilor să supraviețuiască. Oricine se comporta diferit față de grup trebuia să ia în calcul faptul că acest lucru îi putea aduce moartea. Astăzi nu mai este – în majoritatea cazurilor – vorba despre supraviețuire. Cu toate acestea, oamenii de știință sunt de acord că creierul nostru nu s-a schimbat semnificativ în ultimele câteva mii de ani. În primul rând, centrul nostru de control are în continuare o sarcină principală: protecția împotriva

pericolelor! Celulele tale cenușii și-ar dori să păstreze totul așa cum este, iar tu să nu te aventurezi departe de peșteră, pentru că acolo se află ceva de care trebuie să te ferești: pericolul.

Dar ce au toate astea de-a face cu viața noastră aici și acum? Fii complet sincer cu tine: crezi că ar fi posibil pentru mine să-ți povestesc o mulțime de lucruri despre tine, după ce mi-ai prezentat cei mai buni cinci prieteni ai tăi? Aș ști cel puțin ceva despre nivelul tău de venit, hobby-urile tale, dacă citești și, dacă da, ce fel de cărți. Dacă preferi să utilizezi „mașina de distrugere a veniturilor” – televizorul – sau participi la seminarii pentru a te dezvolta. Fapul că voi toți aveți un stil vestimentar și de viață similar. De asemenea, problema fumatului sau a consumului de alcool are de-a face cu aceste cinci persoane. De ce? Din cauza neuronilor-oglină! Există un proces inconștient de imitare și potrivire. În legătură cu asta există și o anecdotă drăguță: n-ai observat niciodată că majoritatea câinilor arată atât de asemănător cu stăpânii lor? Și cine pe cine alege în acest caz?



Chiar îmi pot imagina cum ridici din sprâncene în timp ce citești – cum te gândești febril la lista celor cu care îți petreci cea mai mare parte a timpului. Dar nu-ți face griji, nu ești primul care, în timp ce reflectează, se întreabă cum de nu i-a mai atras nimeni atenția cu

privire la această conexiune. După cum se spune: cine se aseamănă se adună. Așa a fost și la școală. Acolo a existat o formare clară a grupului. Erau cei cu aptitudini și preferințe sportive, muzicale, științifice etc. Nu ai observat atunci că cei care făceau parte dintr-un grup se îmbrăcau în mod similar și aveau de obicei comportamente similare? Acest lucru se aplică în mod evident tuturor grupurilor care petrec mult timp împreună. Și asta mă aduce la începutul acestui capitol: oamenii din mediul tău sunt în mare parte responsabili pentru succesul sau eșecul tău.

Este important să îți faci o imagine realistă despre mediul tău. Dezechilibrele extreme sunt rare. Probabil că nu toți prietenii tăi sunt independenți din punct de vedere sportiv, familiar și financiar, parteneri de conversație excelenți, mereu echilibrați și capabili de auto-reflecție. E perfect în regulă. Presupun că cei „best five“ ai tăi nu sunt nici niște fumători supraponderali „autoprovocați“, care își formează imaginea asupra lumii din ziare tabloide și de pe site-uri cu teorii ale conspirației. În caz contrar, probabil că nici nu ar trebui să îți această carte în mână. Pentru că un lucru este sigur: oamenilor le plac oamenii care sunt asemănători cu ei. Cineva ți-a recomandat sau chiar ți-a dăruit această carte. Și pentru acest prieten probabil că tu reprezinți unul dintre cei cinci oameni din jurul său, cu care ar vrea să spargă norii împreună în viitor. Ar trebui să ții bine de acest prieten și să iei o decizie clară pentru viața ta. Soția mea, Rita, și cu mine am făcut deja asta. Am hotărât să lăsăm în viața noastră doar oamenii care ne trag în sus, și nu în jos. Căci, din păcate, zona cu probleme este adesea direct în spatele frunții și uneori chiar lângă tine în pat. Vom ajunge și la asta.

Ce înseamnă asta în limbaj clar pentru tine? Dacă dorești cu adevărat să ai parte de succes, găsește oamenii potriviți pentru a-ți hrăni mintea și neuronii-oglină. Dacă dorești să scazi în greutate, atunci ar trebui să cauți oamenii care prin sport nu înțeleg întoarcerea la fumat.



Ocupant – un vampir fără vlagă cu un mare apetit

Cine nu a experimentat asta până acum: este luni dimineată și ești plin de energie și de bucurie în anticiparea săptămânii care începe – dar, imediat ce te uiți la fețele palide ale colegilor tăi, buna dispoziție și motivația ta zboară pe loc. Dacă ai destui din aceștia și dorești să ai succes, atunci ai nevoie de oameni în jurul tău pentru care lumina se aprinde și nu se stinge când intră într-o cameră – din cauza neuronilor-oglină! Ei sunt pentru tine comoara cea mai de preț și extrem de importantă. Ocrotește-o și protejează-o în consecință. În caz contrar, mai devreme sau mai târziu vei deveni chiar tu un ocupant.

Când mă gândesc la ocupanți, am o anumită imagine în minte: sunt tipul de persoane care sunt prezenți doar fizic. Pe plan intern, acești oameni sunt deja morți, dar încă nu au căzut la pământ, doar ca să poată să se jelească și ei puțin la propria înmormântare.

Am putea să-i numim vampiri.

Îți vin deja câteva nume în minte?

Atunci, te rog, scrie-le
pe foaie neapărat!

Pentru că ei asta sunt:
OCUPANȚII din
viața TA!



Apropo de asta, aş vrea să-ţi împărtăşesc o poveste:

— Tobi, spuse Rita, mângâindu-mi mâna cu dragoste. Acolo unde mergem acum sunt oameni obișnuiți. Ei nu știu ce meserie ai tu și nici nu-și doresc neapărat un lifecoach așa cum ești tu. Hai să avem o seară plăcută și dacă devine prea mult pentru tine putem să ne ducem pe balcon, da?

Ne îndreptam spre petrecerea organizată de un coleg al soției mele, care-și sărbătorea cea de-a treizecea aniversare. Înainte de a merge oriunde cu ea, unde nu sunt cunoscut de nimeni dintre participanți, sunt mereu pus să stau pe canapea și primesc o instruire despre modul în care trebuie să mă comport în public.

Chiar poți crede asta despre mine: întotdeauna mă străduiesc cât pot să respect aceste reguli. Funcționează minunat în cele mai multe zile, dar această zi cu siguranță nu avea să fie una dintre ele. Ai fost vreodată la una dintre petrecerile acelea unde, în ciuda sufrageriei de 40 de metri pătrați, toți oaspeții se adună într-o bucătărie de cinci metri pătrați? Asta a fost una dintre ele! Mi s-a părut ceva prevestitor încă de când unii oameni s-au uitat la mine iritați, după ce, plin de bucurie, am tras o rundă de „o seară bună și minunată să aveți”. Ici și colo, un zâmbet timid, dincolo, un semn din cap. „Oh, nu-i de bine“, m-am gândit eu. „Dragă“, am șoptit iritat, „este cea de-a treizecea aniversare a unui coleg sau cina de înmormântare pentru un unchi bogat pe care nu-l știu?“ Rita m-a condus cu un zâmbet către bufetul cu salată stratificată și farfurii de carton.

În timp ce îmi puneam pe farfurie diverse gustări de la pomană, pardon, de la petrecere, cineva a mormăit spre mine din lateral:

— Fii puțin atent. Am fost la medic și mi-am înlăturat un chist de la picior. Încă mai sângerează. Nu zic că ai călcat pe el.

După voce și după ton îi vei recunoaște, au spus filozofii antici. Oamenii fără succes vorbesc doar despre probleme și defăimător la adresa celorlalți – oamenii de succes vorbesc despre idei și obiective.