

LIBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HOWES, LEWIS

**The Greatness Mindset : deblochează puterea uimitoare
a minții tale / Lewis Howes. - București : Bookzone, 2024**

ISBN 978-630-305-188-8

159.9

Traducător: **Diana Ciornenschi**
Redactor: **Mihaela Savu**
Grafician copertă: **Teodora Savu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

THE GREATNESS MINDSET

Copyright © 2023 by Lewis Howes

Originally published in 2023 by Hay House Inc.

All rights reserved.

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: +40 774 091.579; +40 770 584.429

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Lewis Howes

The Greatness Mindset

**Deblochează
puterea
uimitoare
a minții tale**

Bookzone
BUCUREȘTI, 2024

CUPRINS

Capitolul 1: În căutarea măreției	9
Capitolul 2: Alternativa măreției	25
Pasul 1: Inamicul măreției	43
Capitolul 3: Lipsa misiunii tale cu sens	45
Pasul 2: Bariere în calea măreției	73
Capitolul 4: Prima temere: eșecul	75
Capitolul 5: A doua temere: succesul	95
Capitolul 6: A treia temere: judecata	109
Capitolul 7: Ucigașul de visuri: îndoiala de sine	123
Capitolul 8: Setul de instrumente pentru conversia fricii	135
Pasul 3: Mindsetul măreției	161
Capitolul 9: Vindecă-ți trecutul	163
Capitolul 10: Descoperă-ți identitatea	187
Capitolul 11: Ciclul mindsetului în mișcare	215
Pasul 4: Planul de acțiune pentru a atinge măreția....	247
Capitolul 12: Pune întrebări curajoase	253
Capitolul 13: Acordă-ți permisiunea	269
Capitolul 14: Acceptă provocarea	281

Capitolul 15: Defineste-ți obiectivele de măreție	299
Capitolul 16: Apelează la susținere	315
Capitolul 17: Apucă-te de treabă	335
Capitolul 18: Sărbătorește: ești îndeajuns!	355
Mulțumiri	365
Despre autor	367
Note	368

Capitolul 1

ÎN CĂUTAREA MĂREȚIEI

Aveam 23 de ani, dormeam pe canapeaua surorii mele din Columbus, Ohio și eram sărac lipit pământului. Părea un coșmar, dar nu era. Era viața mea. Și nu era deloc grozavă.

Până în acel moment, viața mea fusese definită de sport. Atinsesem statutul de campion All-America la decatlon, dar adevărata mea pasiune era fotbalul, unde eram, de asemenea, campion. Dețineam recordul mondial pentru cele mai multe pase primite într-un singur meci de fotbal (în toate diviziile, la toate nivelurile). Și îmi îndeplinisem în sfârșit visul de a juca fotbal profesionist în Liga Americană de Fotbal în timp ce încercam să ajung în NFL. Dar apoi, în timpul unui joc, mi-am rupt încheietura mâinii. Prognosticul? Operație. Mi-au deschis șoldul pentru a lua o bucată de os pe care au lipit-o la încheietura mâinii – șase luni în ghips și încă un an pentru a mă vindeca.

Eram abia în prima lună a acelei perioade în care trebuia să port ghips, în septembrie 2007, când am început să mă întreb dacă aveam să mai reușesc vreodată să joc fotbal. Pentru a înrăutăți și mai mult lucrurile, tatăl meu fusese implicat într-un accident în anul precedent, în timp

IBDIS

We know

ce călătorea în cealaltă parte a lumii, în Noua Zeelandă. Suferise un traumatism cranio-cerebral sever. După ce se aflase în comă timp de luni întregi, își recăpătase în cele din urmă cunoștința, dar era clar că vindecarea lui avea să fie de lungă durată. După ce s-a întors în SUA, am putut să merg să-l vizitez săptămânal, dar își amintea foarte puține lucruri despre persoanele care însemnaseră atât de mult pentru el înainte de accident și nu dădea niciun semn de ameliorare.

Dar știam că povestea vieții mele nu putea să decurgă astfel.

Noaptea îmi erau bântuite de atât de multe întrebări înfricoșătoare. *Ce o să fac dacă nu mi se vindecă încheietura? Dacă nu o să pot să mai joc fotbal? Ce o să se întâmple dacă visul meu o să ia sfârșit? Cine o să fiu eu atunci?*

Dacă tata nu o să-și mai amintească niciodată de mine? Dacă nu o să pot să-mi dau seama ce ar trebui să fac în continuare? Dacă nimeni nu o să mă mai iubească? Dacă o să încerc și o să dau greș? Ce o să creadă oamenii despre mine? Chiar mai rău, dacă nu o să pot să mă ridic la nivelul propriilor așteptări?

Mi se părea că tot ce puteam face în acele zile negre era să mă uit la reluări și la reclame la televizor, în timp ce simțeam cum șansa mea de a ajunge la măreție nu doar că se îndepărta, ci abia dacă se mai putea întrevedea. Nu știam ce să gândesc, cum să mă simt sau cum să-mi procesez propriile emoții. Și, colac peste pupăză, nici măcar nu terminasem facultatea la momentul respectiv. Eram distrus din punct de vedere financiar, fizic, emoțional și spiritual... M-am întrebat ce aveam să fac în continuare, iar din punctul meu de vedere, eram extrem de singur.

Dar știam că povestea vieții mele nu putea să decurgă astfel. Știam că povestea mea nu avea cum să se încheie acolo – că exista măreție înăuntrul meu –, dar habar nu

aveam de unde să încep. Totuși, în adâncul sufletului, știam că urma să găsesc în cele din urmă o soluție.

MINDSETUL ESTE IMPORTANT

Poate că ai avut unul dintre acele momente în care ai conștientizat adevărul îngrozitor: încerci pur și simplu să supraviețuiești, să faci timpul să treacă, în speranța că, într-o zi, o să se întâmple ceva magic care va schimba totul. S-ar putea să ai un vis care a rămas doar la acest stadiu – ceva ce vei face într-o bună zi, dar momentul potrivit nu pare să vină niciodată.

În timp ce scriu aceste cuvinte, pandemia de COVID a lăsat nenumărați oameni incapabili să acționeze, stresați și deprimați. Dar, bineînțeles, nu este nevoie de o pandemie pentru a te confrunta cu stres. Întotdeauna o să existe câte ceva. Așa e viața. Poate că ți s-a întâmplat ceva neașteptat în ultima vreme: ți-ai pierdut locul de muncă, ai trecut printr-un divorț sau o despărțire, ai pierdut o persoană dragă sau ai fost supus unei operații care ți-a pus capăt carierei – și te simți derutat și năucit, fără să știi ce să faci în continuare.

Sau poate că te-ai pus pe treabă acum mult timp. Ai fost ocupat făcând diverse lucruri, îndeplinindu-ți visurile și arătând bine în tot acest timp. Poate că ți-ai luat o a doua slujbă sau ai dezvoltat o afacere ori o carieră de succes, dar, înăuntrul tău, simți că nu este suficient. Chiar dacă poți obține rezultate, simți că ceva lipsește și că ești menit să faci mai mult de atât.

Viața e bună, dar nu *grozavă!*

Unul dintre motivele pentru care mulți oameni se confruntă cu dificultăți este că aceștia simt că identitatea lor este legată de rezultatele pe care le obțin. Poate că și tu simți la fel. Eu cu siguranță am făcut-o. Vechea zicală

LIBRIS | We know
Book 4

din golf spune că ești într-atât de bun pe cât este următoarea ta lovitură, dar acel mindset te poate face să te simți neîmplinit, de parcă nu ai putea niciodată să faci sau să fii *îndeajuns*.

Unul dintre cele mai dificile lucruri de care trebuie să te eliberezi este ideea unei vieți „bune, dar nu grozave”. O aud atât de des de la oameni care câștigă bine și au ceea ce pare a fi o carieră de succes, cu copii și familie – dar ei au în continuare un sentiment subiacent de suferință sau neîmplinire. Tânjesc după ceva mai *mult*.

Rezonezi cu așa ceva?

Nu mă înțelege greșit. Nu este nimic rău în a trăi o viață „bună”. Fără îndoială, milioane de oameni din întreaga lume ar face bucuroși schimb de locuri cu tine. Dar întrebarea este următoarea: este aceasta viața pe care ți-o dorești? Este aceasta povestea pe care vrei să o spună viitorul tău sine?

Acestea sunt întrebările deliberate pe care și le pun persoanele cu performanțe înalte, iar dacă faci și tu parte dintre ele, nu vreau să te las în afara discuției. Poate că-ți urmezi și-ți îndeplinești deja visurile, performând la cel mai înalt nivel în afaceri, sport, artă, politică, acțiuni caritabile – orice. Ai depus mult efort pentru a-ți dezvolta voit mindsetul, dar știi că nimeni nu are cum să obțină cu adevărat totul. Îți dorești un avantaj suplimentar și cauți mereu moduri de a-ți valorifica puterea minții. Te înțeleg.

Prin urmare, fie că te simți blocat într-un punct mort, abia supraviețuiești de la o zi la alta sau trăiești ceea ce majoritatea oamenilor ar considera o viață bună, dar te simți în continuare neîmplinit, ori vrei pur și simplu să treci la următorul nivel și să dobândești orice avantaj suplimentar posibil, ai ajuns în locul potrivit.

**Simți că
ceva lipsește
și că ești
menit să faci
mai mult de
atât.**

Mindsetul Măreției te va ajuta să-ți deblochezi puterea minții, arătându-ți cum să-ți găsești propria Misiune cu Sens, să-ți înfrângi temerile și îndoiala de sine și, în cele din urmă, să-ți îndeplinești acele obiective și visuri la care aspiri de atât de mult timp.

**Este aceasta
viața pe care
ți-o dorești?**

Poți să-ți rescrii povestea trecutului astfel încât aceasta să te ajute să te îndrepti spre un viitor mai bun, în loc să te transformi într-o poveste care se repetă la nesfârșit în mintea ta și te ține pe

loc. Dar cum vrei să scrii acea poveste a viitorului? Cine vrei să fii? Unde vrei să mergi? Știi măcar aceste lucruri? Iar apoi, cum poți să dai dovadă de curajul necesar pentru a-ți înfrânge temerile și îndoiala de sine și a-ți dezvolta un plan de acțiune astfel încât să-ți urmezi visurile, beneficiind de mai multă claritate cu privire la cine ești și cine vrei să devii?

Indiferent ce visuri ai avea, sau ai uitat că ai avut, îți pun următoarea întrebare simplă:

Te-ai simți fericit sau împlinit dacă visul tău ar muri odată cu tine? Dacă nu, ce ai de gând să faci în privința asta?

ACȚIUNE MASIVĂ, IMPERFECTĂ

Din fericire, povestea mea nu s-a sfârșit pe canapeaua surorii mele. Iar sora mea îmi spusese clar că nu aveam să locuiesc împreună cu ea pentru tot restul vieții mele. De fapt, unul dintre cele mai mari daruri pe care mi le-a oferit a fost să-mi spună, în cele din urmă, că trebuia să contribuie la plata chiriei sau să găsesc un alt loc unde să stau. Așa că, după ce mi-am plâns de milă timp de o lună sau două, m-am ridicat de pe canapea și am mers înainte.

LORDS

We know

Primul meu paș a fost să-l sun pe Stewart Jenkins, un mentor de-ai mei pe care-l admiram și care era director la fostul meu liceu, și să-i pun o întrebare evidentă: *Ce pot să fac?* Mi-a spus că auzise că oamenii își găseau locuri de muncă pe o platformă digitală nou înființată numită LinkedIn. Era prima oară când auzeam de aceasta, dar, dacă el credea că era o idee bună, m-am gândit că merita încercată. Așa că m-am implicat cu totul, învățând tot ce am putut despre LinkedIn.

Apoi, de Crăciun, fratele meu mi-a dat un cadou. Familia mea avea o tradiție de a ne trage numele la sorti, pentru a decide cum ne ofeream darurile, iar el extrăsese

**Poți să-ți
rescrii
povestea
trecutului
astfel încât
aceasta să
te ajute să te
îndrești spre
un viitor mai
bun.**

numele meu. Cadoul lui a fost o carte. Nici măcar nu a împachetat-o. Mi-a oferit-o pur și simplu, aflată încă într-o pungă de plastic. Cartea era *4 ore – Săptămâna de lucru*, de Timothy Ferris. Subtitlul mi-a atras atenția în mod clar: *Evadează de la rutina 9-17 și alătură-te noilor oameni bogați*. Am devorat acea carte în doar câteva zile, în perioada sărbătorilor de Crăciun, ținând-o cu stângăcie, răsfoind paginile cu mâna pe care nu o aveam în ghips. Cartea mi-a prezentat o lume plină de posibilități despre lucruri precum afacerile digitale, marketingul online și lansarea unei afaceri noi. Am aprofundat apoi subiectul, citind blogurile tuturor liderilor de top de la acea vreme și contactând pe LinkedIn toate persoanele la care mă puteam gândi, pentru a dezvolta relații pe parcursul anului următor.

Două lucruri m-au ajutat extrem de mult în această perioadă. Primul a fost să învăț să dansez salsa așa cum trebuie (o poveste pe care o voi împărtăși mai târziu). Cel

de-al doilea a fost hotărârea de a stăpâni arta vorbitului în public – o teamă care mă ținuse toată viața pe loc și pe care simțeam că trebuia să o înfrâng. Am întâlnit un tip care era un orator profesionist și i-am spus că-mi doream să învăț să fac ceea ce făcea el, dar că nu puteam nici în ruptul capului să vorbesc în fața oamenilor. Mi-a făcut cinste cu o cafea (nu, încă nu puteam să-mi permit nici măcar o ceașcă de cafea!) și mi-a oferit cel mai bun sfat al său: „Trebuie să te înscrii la Toastmasters¹ și să ții un discurs în fiecare săptămână, timp de un an.” *Ei bine*, m-am gândit eu, *tipul ăsta știe ce face, așa că mai bine îl ascult!*

La un eveniment Toastmasters din Columbus, Ohio, un tip a ținut un discurs uimitor. După eveniment, m-am dus în spatele sălii. În timp ce-mi îndesam gustări în gură și împachetam altele în șervețele, am auzit un bărbat întrebând: „Ce faci?”

Am incremenit, apoi m-am întors pentru a vedea cine pusese întrebarea. Era oratorul care tocmai ținuse discursul uimitor! Am încercat să înghit repede ce aveam în gură, comportându-mă ca și cum ar fi fost cel mai firesc lucru din lume să îndes, cu o singură mână, mâncarea gratuită în fiecare buzunar gol pe care-l aveam.

„Ei bine, eu, ah, nu prea am bani, așa că iau o parte din mâncare acasă.” Dacă aș fi putut să mă ascund sub masă, aș fi făcut-o, dar mă îndoiam că, la cei 1,93 metri ai mei, aș fi încăput – și, în plus, aș fi strivit mâncarea din buzunare.

„Lasă-mă să-ți fac cinste cu prânzul”, mi-a răspuns el, apoi s-a întors spre ușă ca și cum ar fi întâlnit oameni flămânzi, care-și îndesau mâncarea în buzunare, după fiecare discurs.

¹ Organizație nonprofit înființată în 1924, în Santa Ana, California, care gestionează cluburi din întreaga lume, cu scopul de a-și ajuta membrii să își dezvolte abilități de vorbit în public și leadership (n. red.).

LIBRIS | We know books

Numele lui era Frank Agin și a început să mă instruiască în arta vorbitului în public, dar avea și o companie locală de networking în afaceri. Pe măsură ce relația noastră s-a dezvoltat, i-am povestit despre efortul pe care-l depusesem învățând despre LinkedIn și l-am ajutat să-și îmbunătățească profilul de pe respectiva rețea. Mi-a dat un cec de 100 de dolari și mi-a spus că acest lucru avea să-l ajute extrem de mult în afacerea lui. Am fost uimit. *Vrei să spui că oamenii o să-mi ofere bani pentru așa ceva?* La îndemnul lui, am început să ajut mai multe persoane care m-au plătit la rândul lor. Cu bani adevărați!

Dar nu m-a lăsat să mă opresc aici. Nu după mult timp, a mai venit cu o provocare pentru mine: „Ar trebui să scrii o carte despre LinkedIn.” *Ce?* Habar nu aveam cum să scriu o carte. Aveam doar 24 de ani. Cine m-ar fi ascultat pe mine? În plus, aproape că picasem la engleză în liceu.

Nu s-a lăsat descurajat. „O să te ajut să o scrii.” Mai scrisese câteva cărți înainte, așa că am hotărât că avea să scrie o secțiune despre networking offline, iar eu urma să scriu despre utilizarea LinkedIn-ului ca formă de networking online. Nu era vreo carte demnă de premiul Pulitzer, dar am reușit să o terminăm și a fost de ajutor oamenilor. Înainte să-mi dau seama ce se întâmpla, eram un autor, făceam bani și progresam în cariera mea.

Am participat apoi la o întâlnire dedicată platformei Twitter și m-am gândit: *Poate că așa putea să fac așa ceva și pentru LinkedIn.* Din câte știam eu, nimeni nu mai organizase un eveniment de networking pentru LinkedIn. Așa că, în anul următor, am organizat 20 de evenimente de networking pentru LinkedIn în întreaga țară, folosindu-mă de relațiile pe care le construise până atunci, ceea ce mi-a permis să fac mai multă muncă de consultanță și, în cele din urmă, să țin primul meu webinar, care

m-a lansat în lumea afacerilor online și digitale – iar de atunci, nu m-am mai oprit.

În următorii 14 ani, nu doar că am reînceput să practic sport, dar am și jucat timp de nouă ani în naționala masculină de handbal a SUA, la nivel olimpic. Între timp, am construit o afacere prosperă, cu un flux de venituri anuale formate din șapte cifre. Dintre milioane de podcasturi din lume, al meu, *The School of Greatness*, se află constant în topuri și prezintă unii dintre cei mai de succes oameni din lume, cu peste 1 200 de episoade și o jumătate de miliard de descărcări. În plus, am cea mai populară emisiune de dezvoltare personală de pe YouTube și am scris mai multe cărți, inclusiv un bestseller *New York Times*. Am apărut în emisiuni precum *Ellen*, *Today* și *Good Morning America* și am reușit să ajung la peste opt milioane de urmăritori pe rețelele sociale.

Toate acestea mi-au permis să am un impact asupra lumii, făcând în ultimul deceniu parte din multe consilii consultative ale unor organizații nonprofit și contribuind la cauze importante pentru mine. Am reușit să mă folosesc de conexiunile mele personale pentru a obține milioane de dolari în donații pentru Pencils of Promise și alte cauze precum Charity: Water și Operation Underground Railroad, care eliberează copiii din sclavia sexuală.

Am reușit să descopăr multe lucruri de-a lungul acestei călătorii și am învățat direct de la unele dintre cele mai strălucite minți ale lumii, oameni care s-au dedicat atingerii celor mai înalte performanțe în domeniile lor de activitate. Dar, din cauza a ceea ce simt înăuntrul meu în fiecare zi, am știut că trebuie să scriu această carte despre găsirea unui sens, depășirea temerilor și crearea unui plan de acțiune pentru o viață plină de sens și împlinire.

Pe măsură ce parcurgem acest drum împreună, o să-ți împărtășesc mai multe detalii despre modul în care m-am dezvoltat, inclusiv în ultimii ani. Am studiat și am încercat să pun în aplicare ideea de măreție pe parcursul întregii mele vieți de adult. În diferite momente, a trebuit să depășesc probleme fizice, emoționale și mentale în trei mari domenii ale vieții: sănătate, relații și afaceri și finanțe. Și nu a fost simplu. M-am confruntat cu temeri și nesigurante la toate nivelurile, dar am depășit atât de multe dintre acestea cu ajutorul unora dintre cele mai strălucite minți din lume. În calitate de intervievator – și învățăcel – al acestor minți strălucite, am reușit să profit de expertiza lor pentru a vedea cum și-au depășit provocările, suferința și traumele pentru a înfăptui lucruri incredibile.

S-ar putea să te întrebi însă la ce mă refer atunci când spun *măreție*.

Din momentul în care am întreprins acea acțiune inițială masivă și imperfectă și până în ziua de azi, am dezvoltat o definiție a măreției:

Măreția înseamnă să-ți descoperi darurile și talentele unice pentru a-ți îndeplini Misiunea cu Sens și pentru a avea un impact pozitiv cât mai mare asupra oamenilor din jurul tău.

Nu este complicat. Constă pur și simplu în a-ți da seama cine ești și cum poți aduce o contribuție autentică și unică, prin care să ajuți oamenii și lumea înconjurătoare. Sună simplu. Așadar, ce anume ne împiedică pe atât de mulți dintre noi să punem în practică această idee?

Unul dintre motivele principale pentru care oamenii nu încearcă să atingă măreția este acela că se confruntă încă

de la început cu Inamicul Măreției: **lipsa unei Misiuni cu Sens bine definite.**

Atunci când nu știi ce vrei să faci, este destul de greu să faci lucrul respectiv. Prin urmare, Pasul 1 constă în a-ți stabili obiectivul. Așa cum a spus Viktor Frankl, supraviețuitor al Holocaustului și autor al cărții *Omul în căutarea sensului vieții*: „Primul lucru care oferă sens vieții este un proiect ce-ți solicită atenția.” În absența acestuia, nu faci decât să rătăcești fără țintă. O să-ți ofer îndrumări practice despre cum îți poți clarifica misiunea.

Lipsa unei direcții sau a unui obiectiv creează un vid în sufletul tău, un vid pe care temerile, tristețea și problemele de sănătate mintală se grăbesc să-l umple. De aceea, Pasul 2 este esențial: o să-ți arăt cum poți depăși cele mai comune obstacole în calea măreției. O să te ghidez prin toate fricile tale debilitante – frica de eșec, frica de succes, frica legată de ceea ce cred alții despre tine și, în cele din urmă, frica legată de ceea ce crezi tu însuși despre tine. Adevărul este că, dacă nu sunt abordate, toate aceste temeri duc în același punct: la îndoială de sine și la convingerea că nu ești îndeajuns. Singura modalitate de a depăși și transforma aceste temeri este de a le aborda direct.

În aceste capitole, o să-ți arăt cum poți face asta și o să-ți ofer un Set de Instrumente pentru Conversia Fricii.

Pasul 3 este cel în care vei învăța cum să-ți dezvolți Mindsetul Măreției. În centrul acestui mindset se află credința de neclintit că „Eu sunt îndeajuns!” Asta nu înseamnă

Măreția constă pur și simplu în a-ți da seama cine ești și cum poți aduce o contribuție autentică și unică, prin care să ajuți oamenii și lumea înconjurătoare.

că ai devenit faimos, ai atins perfecțiunea sau ai făcut tot binele pe care-l puteai face în lume. Înseamnă că încă mai lucrezi la propria persoană, desigur, dar progresezi, încerci, dai greș, înveți și te dezvolți în timp ce ajuți și alte persoane să facă același lucru.

Mindsetul Măreției începe să prindă contur atunci când îți începi călătoria de vindecare a suferinței și traumei din trecutul tău. Până când nu vei face acest lucru, este posibil să te afli adesea la cheremul durerii din trecut, fără să-ți dai seama cum și de ce. O să explorăm psihologia și știința creierului ce stau la baza modului în care trecutul ne modelează răspunsurile din viitor și a felului în care poți alege să ascuți de antrenorul, nu de criticul interior.

Doar atunci când ai început călătoria de vindecare a trecutului, poți să te angajezi într-o evaluare autentică a celor patru elemente-cheie ale Mindsetului Măreției, în ceea ce eu numesc Ciclul Mindsetului în Mișcare:

1. **Identitate.** Ești eroul propriei aventuri, dar poți deveni erou doar prin înfruntarea și depășirea obstacolelor.
2. **Gânduri.** Gândurile tale îți modelează realitatea, mai ales sporovăiala din propria minte. O să examinăm mai îndeaproape modul în care cele mai noi descoperiri din domeniul neuroștiinței ne ajută să înțelegem ce se întâmplă în mintea noastră.
3. **Emoții.** Sentimentele tale sunt strâns legate de gândurile și corpul tău. Din nou, cele mai recente descoperiri din domeniul neuroștiinței și cel al psihologiei ne oferă informații esențiale. Paul Conti, autorul excelente cărți *Trauma: Epidemia invizibilă*, ne sfătuiește să investim timp în vindecarea suferințelor din trecutul nostru, pentru că

„trauma ne schimbă emoțiile; emoțiile schimbate ne determină deciziile”.²

4. **Comportamente.** Acțiunile tale aduc mindsetul intern la viață pe măsură ce îl pui în practică în universul fizic. O să examinăm rolul pe care îl au obiceiurile și rutinele în susținerea Mindsetului Măreției.

În cele din urmă, Pasul 4 – ai nevoie de un Plan de Acțiune pentru Măreție. Aceste șapte acțiuni îți oferă un plan demonstrat, extras din propria mea experiență și din expertiza considerabilă a numeroșilor experți de la care am avut privilegiul de a învăța.

1. **Pune-ți întrebări curajoase.** Atunci când îndrăznești să-ți pui întrebări curajoase, începi să transformi imposibilul în posibil.
2. **Acordă-ți permisiunea.** Odată ce ușa este deschisă, trebuie să-ți acorzi permisiunea de a te trezi în fiecare zi și a pași prin ea.
3. **Acceptă provocarea.** Dacă vrei să devii neînfricat, trebuie să te confrunți cu temerile tale până când acestea dispar. O să-ți arăt cum poți folosi o provocare de 30, 60 sau 90 de zile pentru a înfăptui acest lucru.
4. **Definește-ți obiectivele de măreție.** O să-ți împărtășesc propriul proces testat pentru stabilirea și atingerea obiectivelor, care o să-ți ofere mai multă putere, dar nu o să te copleșească.
5. **Obține sprijin.** Nu poți ajunge acolo de unul singur. O să ai nevoie de ajutor intern, prin intermediul obiceiurilor și rutinelor, precum și de sprijin exterior din partea colegilor, antrenorilor și altor voci care să te ajute să nu te abați de la drum.
6. **Fă lucruri.** Acum este momentul să acționezi. O să-ți împărtășesc secretele pentru a-ți face treaba

că ai devenit faimos, ai atins perfecțiunea sau ai făcut tot binele pe care-l puteai face în lume. Înseamnă că încă mai lucrezi la propria persoană, desigur, dar progresezi, încerci, dai greș, înveți și te dezvolți în timp ce ajuți și alte persoane să facă același lucru.

Mindsetul Măreției începe să prindă contur atunci când îți începi călătoria de vindecare a suferinței și traumei din trecutul tău. Până când nu vei face acest lucru, este posibil să te afli adesea la cheremul durerii din trecut, fără să-ți dai seama cum și de ce. O să explorăm psihologia și știința creierului ce stau la baza modului în care trecutul ne modelează răspunsurile din viitor și a felului în care poți alege să ascuți de antrenorul, nu de criticul interior.

Doar atunci când ai început călătoria de vindecare a trecutului, poți să te angajezi într-o evaluare autentică a celor patru elemente-cheie ale Mindsetului Măreției, în ceea ce eu numesc Ciclul Mindsetului în Mișcare:

1. **Identitate.** Ești eroul propriei aventuri, dar poți deveni erou doar prin înfruntarea și depășirea obstacolelor.
2. **Gânduri.** Gândurile tale îți modelează realitatea, mai ales sporovăiala din propria minte. O să examinăm mai îndeaproape modul în care cele mai noi descoperiri din domeniul neuroștiinței ne ajută să înțelegem ce se întâmplă în mintea noastră.
3. **Emoții.** Sentimentele tale sunt strâns legate de gândurile și corpul tău. Din nou, cele mai recente descoperiri din domeniul neuroștiinței și cel al psihologiei ne oferă informații esențiale. Paul Conti, autorul excelente cărți *Trauma: Epidemia invizibilă*, ne sfătuiește să investim timp în vindecarea suferințelor din trecutul nostru, pentru că

„trauma ne schimbă emoțiile; emoțiile schimbate ne determină deciziile”.²

4. **Comportamente.** Acțiunile tale aduc mindsetul intern la viață pe măsură ce îl pui în practică în universul fizic. O să examinăm rolul pe care îl au obiceiurile și rutinele în susținerea Mindsetului Măreției.

În cele din urmă, Pasul 4 – ai nevoie de un Plan de Acțiune pentru Măreție. Aceste șapte acțiuni îți oferă un plan demonstrat, extras din propria mea experiență și din expertiza considerabilă a numeroșilor experți de la care am avut privilegiul de a învăța.

1. **Pune-ți întrebări curajoase.** Atunci când îndrăznești să-ți pui întrebări curajoase, începi să transformi imposibilul în posibil.
2. **Acordă-ți permisiunea.** Odată ce ușa este deschisă, trebuie să-ți acorzi permisiunea de a te trezi în fiecare zi și a pași prin ea.
3. **Acceptă provocarea.** Dacă vrei să devii neînfricat, trebuie să te confrunți cu temerile tale până când acestea dispar. O să-ți arăt cum poți folosi o provocare de 30, 60 sau 90 de zile pentru a înfăptui acest lucru.
4. **Definește-ți obiectivele de măreție.** O să-ți împărtășesc propriul proces testat pentru stabilirea și atingerea obiectivelor, care o să-ți ofere mai multă putere, dar nu o să te copleșească.
5. **Obține sprijin.** Nu poți ajunge acolo de unul singur. O să ai nevoie de ajutor intern, prin intermediul obiceiurilor și rutinelor, precum și de sprijin exterior din partea colegilor, antrenorilor și altor voci care să te ajute să nu te abați de la drum.
6. **Fă lucruri.** Acum este momentul să acționezi. O să-ți împărtășesc secretele pentru a-ți face treaba

și a te implica în activități pline de semnificație, astfel încât să continui să progresați indiferent de situație.

7. **Sărbătorește!** Totul se rezumă la a accepta că ești îndeajuns, la a fi sinele tău autentic, indiferent de rezultat.

CHIAR ÎȚI DOREȘTI ACEST LUCRU?

În paginile ce urmează, o să mă bazez pe informațiile obținute de la numeroșii experți care mi-au fost profesori în ultimul deceniu și o să-ți împărtășesc și propriile mele perspective. Nu am toate răspunsurile. Nimeni nu le are. Dar, împreună, putem obține ceva mai mult, ceva mai mare, poate chiar măreția însăși.

Nu spun că eu am atins măreția. Nu, deloc. Călătoria continuă. Dar... Sunt. Îndeajuns. Am învățat să mă iubesc și să mă accept, și învăț și mă dezvolt în fiecare zi. Am ajuns să-mi dau seama că există o cale spre un loc unde pot să îmi pun în practică Misiunea mea cu Sens și să simt o mare împlinire în viață.

Acum, căutarea măreției poate însemna că o să te poticnești și o să cazi de câteva ori de-a lungul drumului. Ești dispus să-ți asumi acest risc? Ai fost cândva, în ziua în care ai învățat să mergi. Ai căzut. De multe ori. Dar ai continuat să te ridici și să încerci din nou. Și din nou. Și din nou. Până când ai reușit. Acum, nici măcar nu trebuie să te gândești la asta. Aceasta este atitudinea de care vei avea nevoie acum. Va trebui să te simți confortabil cu strădania, eșecul și învățarea, știind că eșecul reprezintă singura cale spre succes.

Acest lucru va însemna să încetezi să mai asculți criticile și părerile tuturor oamenilor care aleg să stea în tribune în loc să intre pe teren (inclusiv să ignori cel mai mare critic

din mintea ta). Un lucru pe care l-am învățat în această călătorie este următorul: criticile apar indiferent ce ai face. Sunt prețul pe care trebuie să-l plătești pentru a trăi. Nu le poți însă lăsa să decidă felul în care va fi spusă povestea ta.

Va însemna să găsești și să asculți de antrenori care te pot ajuta să vezi dincolo de temerile tale și să-ți crești așteptările cu privire la ceea ce este posibil în viața ta. Acest lucru poate presupune să apelezi la ajutorul unor profesioniști sau terapeuți calificați care să te sprijine în vindecarea trecutului tău, astfel încât să poți merge mai departe. Nu pretind că știu detaliile ajutorului specific de care vei avea nevoie, dar știu că expertul în leadership John C. Maxwell are dreptate: „Unu este un număr prea mic pentru a face lucruri mărețe.”³

Va însemna să dai tot ce ai mai bun, să acționezi cu curaj, dar să nu te atașezi de rezultate. Este posibil ca rezultatele să nu fie cele la care te aștepti. Poate că o să fie mai bune. Sau poate că o să fie pur și simplu diferite. Și este în regulă. Dacă vei continua să acționezi în baza Misiunii tale cu Sens, a lucrurilor despre care știi că te vor face într-o zi mândru, rezultatele o să apară de la sine.

Prin urmare, întrebarea mea pentru tine este aceasta – și fii sincer cu tine însuși, pentru că doar opinia ta contează: ești pregătit să-ți descoperi darurile și talentele unice, să mergi până la capăt în valorificarea acestor daruri și talente și, în acest proces, să ai un impact maxim asupra oamenilor din jurul tău?

Ești pregătit să-ți descoperi darurile și talentele unice și să mergi până la capăt în valorificarea acestor daruri și talente?

Dacă ești, poți să stăpânești Mindsetul Măreției și să-ți modifice povestea vieții astfel încât, în loc să încerci să atingi măreția, aceasta va veni de la sine.