

LIBRIS

We know
books

Andy Szekely

Decizii RADICALE



12

schimbări de atitudine
pentru oameni curajoși



FLOARE DE IRIS
Iași, 2023

Cuprins

| | |
|---------------------------------|----|
| Mărturii | 5 |
| Dedicație | 15 |
| Mulțumiri | 17 |
| Prefață la ediția a treia | 19 |

Partea I

4 lecții despre schimbare 31

| | |
|-------------------------------------|----|
| Prima mărturisire | 33 |
| Lecția despre schimbare nr. 1 | 39 |
| A doua mărturisire..... | 47 |
| Lecția despre schimbare nr. 2..... | 51 |
| A treia mărturisire..... | 55 |
| Lecția despre schimbare nr. 3..... | 61 |
| A patra mărturisire | 67 |
| Lecția despre schimbare nr. 4..... | 70 |
| Rezumatul părții I..... | 76 |

Partea a II-a

Decizii radicale, nu banale 81

| | |
|--|-----|
| Te afli în fața unei decizii radicale? | 83 |
| Până acum nu ai decis „tu”!..... | 87 |
| Decizii banale versus decizii radicale..... | 90 |
| Inspirat, disperat sau avizat?..... | 95 |
| 5 pași pentru o decizie radicală..... | 112 |
| Rezumatul părții a II-a: | 125 |

Partea a III-a

Modelul 6C: Cele 6 arii ale vieții..... 127

| | |
|--|-----|
| Orice ai face, ești în grafic | 129 |
| Secretul lui Maslow..... | 131 |
| Cele 6 arii ale vieții și modelul „6C” | 140 |
| Jurnalul Devenirii..... | 162 |
| Roata vieții 6C..... | 173 |
| Rezumatul părții a III-a | 182 |

Partea a IV-a

Cele 12 decizii radicale 185

| | |
|--|-----|
| Vrei o miză ca să faci sau o scuză ca să zaci? | 187 |
| Convingerile: partea radicală a deciziilor | 190 |
| Cum să începi schimbarea de convingeri | 195 |
| Cum să folosești cele 12 decizii..... | 205 |
| Decizii ale creșterii (autocunoașterii)..... | 208 |
| Decizii ale sănătății și vitalității (corpul tău) | 216 |
| Decizii ale banilor (cash, prosperitate)..... | 224 |
| Decizii ale carierei (exceleței)..... | 235 |
| Decizii ale relațiilor (comuniunii)..... | 247 |
| Decizii ale contribuției (leadership și impact social) | 257 |
| Rezumatul părții a IV-a..... | 268 |

Partea a V-a

De la frică la curaj..... 271

| | |
|--|-----|
| Preia (din nou) controlul!..... | 273 |
| Curajul eroic și curajul stoic | 276 |
| A cincea mărturisire | 283 |
| Lecția despre schimbare nr. 5..... | 286 |
| Cele 6 forme ale curajului..... | 291 |
| Curajul optimizat | 324 |
| 20 de secunde de curaj „nebunesc”..... | 327 |
| Rezumatul părții a V-a | 332 |

| | |
|--------------------------|-----|
| Epilog..... | 335 |
| Rezumatul autorului..... | 339 |
| Index de termeni..... | 345 |
| Note bibliografice..... | 349 |
| Despre Autor..... | 355 |
| Resurse..... | 357 |

PARTEA I

4 lecții despre schimbare

- ▶ Prima mărturisire
- ▶ Decizii radicale pentru o viață împlinită
- ▶ Lecția despre schimbare nr. 1
- ▶ A doua mărturisire
- ▶ Lecția despre schimbare nr.2
- ▶ A treia mărturisire
- ▶ Lecția despre schimbare nr. 3
- ▶ A patra mărturisire
- ▶ Lecția despre schimbare nr. 4
- ▶ Rezumatul părții I

Judecata corectă vine din experiență,
Experiența vine din judecata greșită.

- Mark Twain -

Prima mărturisire

De la bun început, vreau să îți spun ceva care să te ajute să citești această carte. E o mărturisire legată de ce am crezut, scris și predat multă vreme. Consideram că este un principiu de viață important și de aceea îl prezentăm cu titlu de lege. Ei bine, nu mai cred la fel în acest lucru și cred că este important să înțelegi de ce. Concret, am susținut vreme de mai mulți ani că

...deciziile nu sunt bune! Alegerile da!...

Am explicat cu argumente că, în loc să luăm decizii, ar trebui să facem alegeri.

Care e diferența? O decizie presupune să renunți la orice altă cale de urmat. Etimologia latină a cuvântului conține ideea de a tăia, elimina sau a ucide (cidere). Când decizi, practic elimini alternative. Pe de altă parte, alegerile sunt prin definiție opțiuni. Când faci alegeri, selectezi dintre mai multe variante. Procesul este unul în care în orice clipă te poți răzgândi. Rezultă astfel că alegerile se fac înainte de decizia fermă care te duce la acțiune.

Cu toate acestea, majoritatea oamenilor confundă alegerile cu deciziile și asta reiese din conversațiile

colocviale. Cineva spune: „Într-o astfel de situație, alegerea mea este să evit conflictul”. Altcineva răspunde: „Foarte bine! Și eu am decis la fel într-o situație similară și nu mi-a părut rău.” Aparent, cele două afirmații se referă la același lucru, dar în sens mai profund sunt diferite. Cel care spune că face o alegere se referă la preferință. Cel care spune că a decis se referă la eliminarea celorlalte variante posibile. Acest lucru devine foarte relevant pentru deciziile mari și importante (radicale).

Autorul și speakerul Anthony Robbins remarcă același lucru:

„Singurul fel în care îți poți schimba viața este să iei o decizie reală. O decizie reală înseamnă că elimini absolut toate celelalte posibilități, cu excepția celei pe care te-ai hotărât să o transpui în realitate⁵.”

El adaugă faptul că, deși conceptele sunt diferite, oamenii nu înțeleg de fapt ce este o decizie reală: „Ei își închipuie că deciziile sunt un fel de listă de alegeri dezirabile.”

Dacă privești însă cu realism și maturitate, constăți că viața pe care ai trăit-o până acum confirmă această distincție între alegeri și decizii. Înainte de fiecare pas important pe care l-ai făcut, ai avut mai multe alegeri posibile. Când ai făcut însă pasul decisiv, ai anulat toate căile cu excepția celei pe care ai decis că vei merge. Ca regulă generală, când decizi la ce facultate mergi, elimini celelalte facultăți. Când te căsătorești, elimini

simultan alte căsătorii posibile. Când te angajezi la o firmă, elimini angajarea la alte firme pentru intervalul orar respectiv.

Prin această prismă, viața ta trecută este un șir de decizii, nu de alegeri. În același timp, în viitor ai o serie amplă de alegeri potențiale. Cu toate acestea, viața ta în viitor va fi determinată tot de deciziile pe care le vei lua la fiecare pas, după ce ai cântărit mai multe căi posibile. Diferența este că acum poți să îți asumi astfel de decizii cu mai multă maturitate și să elimini cu mai multă încredere alte posibilități.

Așa cum am spus mai sus, la începutul carierei mele credeam că alegerile sunt mult mai bune decât deciziile pentru că îți lasă libertatea să mergi în orice direcție vrei. Într-un fel, aveam dreptate! Alegerile îți dau libertate, dar pot genera și haos, iar când îți dorești tot mai multe alegeri, haosul e o consecință naturală. Asta este ce am înțeles în procesul meu de maturizare.

Fenomenul mai este cunoscut sub numele de „paradox al alegerii” și a fost propus de autorul Barry Schwartz în cartea cu același nume⁶. Ideea este că în lumea modernă numărul alegerilor posibile - de la cele banale până la cele radicale - a devenit o problemă în loc de o soluție. Obsesia noastră pentru alegeri ne încurajează să căutăm tot timpul ceva nou. Când oamenii au prea multe variante posibile și nu elimină o parte dintre ele pentru a se putea concentra pe una sau un număr mic de astfel de decizii, ajung să nu mai facă nimic bine.

Nu poți călători la nesfârșit prin viață cu toate opțiunile deschise. Este o iluzie a libertății care garantează că vei suferi corecții repetate până când înveți lecția. La un moment dat vei fi forțat să tai în carne vie, să pui piciorul în prag și să îți închizi orice portiță de scăpare. Acele momente îți cer acte de curaj și reprezintă borne ale maturizării tale. În acele cazuri, deciziile sunt absolut necesare. De exemplu:

- Există momente când cel mai bun lucru pe care îl ai de făcut este să o rupi cu trecutul.
- Există momente în care decizia că renunți la o relație cu cineva ca să poți merge mai departe este cea mai bună strategie de viață.
- Există situații în viață când singura soluție pentru a putea supraviețui este să încetezi **brusc** să mai faci lucruri care îți pun în pericol sănătatea.

În acele momente, cel mai bun lucru pe care poți să îl faci e să hotărăști cu fermitate să tai în carne vie... și să pleci fără să te uiți înapoi! Sunt momente grele, dureroase și stresante pe care nu și le doresc poate decât masochiștii... Și totuși exact aceste momente diferențiază oamenii mari de cei mici, liderii de subordonați și performerii de ratați.

Acest gen de decizie radicală îmi amintește de povestea cu câinele care scheună în surdina:

Se spune că un câine care stătea tolănit lângă stăpânul său scotea sunete de durere, dar stăpânul nu îl băga în seamă.

La un moment dat, un vecin care trecea pe acolo îl întrebă pe stăpân ce are câinele.

Acesta răspunde:

- *Stă pe un cui!*
- *Și de ce nu se mută de pe cui? Întrebă vecinul.*

...La care stăpânul răspunde foarte calm:

- *Încă nu îl doare destul!*

Când vine vorba de decizii, majoritatea oamenilor se aseamănă cu acel câine, așteaptă ca durerea să se acutizeze și o folosesc ca mecanism motivațional ca să ia decizia de a se muta... câțiva centimetri mai încolo.

Observația de mai sus e confirmată de studiile din psihologia socială. De exemplu, pentru a renunța la un serviciu de care beneficiazi deja (telefonie mobilă, cablu, asigurări etc.) este nevoie ca avantajele pe care consumatorul le primește să fie de cel puțin 2,6 ori mai mari decât cele pe care le are deja de la furnizorul actual⁷.

Fenomenul mai e cunoscut sub numele de efect de înzestrare⁸ și arată cum un client oarecum nemulțumit de serviciile primite va prefera să „stea pe cui” decât să caute un furnizor de calitate mai bună. Această atitudine duce la decizii prin care individul reacționează, dar nu creează. Lipsește zona strategică ce ar permite o evoluție conștientă la nivelul următor.

Odată conștientizat acest fenomen, merită să evaluezi care sunt ariile vieții în care ai tendința să amâni deciziile.

Fii atent la momentele în care îți spui că „merge și așa...” sau că vei lua decizia când „o să ai timp...”

Majoritatea oamenilor sunt afectați de acest fenomen odată cu creșterea în vârstă (conform studiilor științifice).

Există însă și persoane care își propun să ia cât mai des decizii pentru evoluție conștientă, iar eu cred că merită să faci parte din această categorie. Asta înseamnă să înveți o primă lecție fundamentală despre schimbarea conștientă.

Lecția despre schimbare nr. 1

Te schimbi cu adevărat când îți asumi pe termen lung o cale clară de urmat.

Anthony Robbins face o observație fundamentală despre miza unei schimbări profunde:

Deciziile (n.a. radicale) sunt momentele în care destinul tău capătă viață.

Atunci când constăți că lucrurile nu funcționează cum ți-ai dori și pare că „persiști în prostie”, cum zicea taică-meu, exact atunci e necesar să iei o decizie radicală. Cu cât o iei mai repede, cu atât va fi mai bine pentru tine.

Mă gândesc acum la momentele de decizie care au determinat călătoria mea prin viață. Primul a fost plecarea la facultate la Iași. Pe atunci nu știam ce vreau să studiez, dar faptul că am putut pleca de acasă pe propriul drum a fost mai important decât facultatea de contabilitate pe care am urmat-o.

O a doua decizie a venit în anul trei de facultate când mi-am dat seama că nu îmi place deloc ceea ce învăț

acolo și am renunțat să mai merg. Am participat însă la alte cursuri, din pură curiozitate. Asistând la o prelegere despre marketing, mi-am dat seama că îmi place partea de psihologie. Ca urmare, am început să caut în străinătate cursuri pe această temă.

Din aproape în aproape, am convins o serie de traineri străini să vină în România să țină cursuri organizate de mine, cu participarea majoritară a unor colegi, prieteni și cunoscuți. Această decizie a fost fundația carierei mele ca trainer și speaker.

O altă decizie importantă a fost mutarea la București, unde piața de seminarii și cursuri era mult mai mare decât cea de la Iași. Am pornit astfel dintr-o dată o activitate ca antreprenor în două orașe mari din România.

Nu în ultimul rând, în 2002, am fost 6 săptămâni la Londra și m-am documentat pentru a scrie prima carte de Programare Neuro - Lingvistică din România, pe care am publicat-o apoi la Editura Amaltea. Am stat acasă la Julie Hay (unul dintre trainerii pe care îi adusesem în România), care avea o bibliotecă de psihologie imensă. În acele săptămâni am citit și scris 12 ore pe zi și am vizitat centrul Londrei o singură dată, o jumătate de zi. Cartea care a rezultat mi-a deschis drumul ca autor. De atunci am mai publicat 22 de cărți.

Toate aceste decizii, luate în ordine, au dus la oportunități noi și la noi decizii care m-au ajutat să construiesc o carieră profesională de care mă bucur și azi. La fiecare moment însă am avut o serie de alte opțiuni la care am renunțat.

Când am plecat la facultate, aș fi putut să stau încă un an acasă și să mă gândesc dacă nu cumva merita să mă pregătesc pentru alt domeniu decât contabilitatea. Când am descoperit psihologia aplicată în marketing, aș fi putut să mă resemnez pentru că în România nu existau cursuri de formare ca cele dorite de mine. Când am adus în țară speakeri străini, aș fi putut să mă opresc pentru că era prea dificil să adun oamenii interesați de un domeniu atât de nou la acea vreme. Eram oricum angajat și puteam să rămân angajat pentru toată viața. Când am decis mutarea la București aș fi putut să rămân în Iași unde aveam deja un apartament și puteam să îmi continui munca la un birou de contabilitate... Când am fost la Londra era prima dată când ieșeam din țară. Aș fi putut să mă distrez vizitând toată Anglia. Am preferat să citesc și să scriu între 4 pereți. Am decis altfel decât era tentant și nu am niciun regret! (De atunci am mai vizitat Anglia de cel puțin 10 ori).

În toate acele situații am simțit că alternativele nu erau potrivite pentru mine și că nu aș fi făcut decât să prelungesc o stare de frustrare. Chiar dacă viitorul spre care m-am orientat atunci era mult mai incert decât situația în care mă găseam, resimțeam acea „situație” ca pe o închisoare.

LBRIS

We know
books

TRECUT

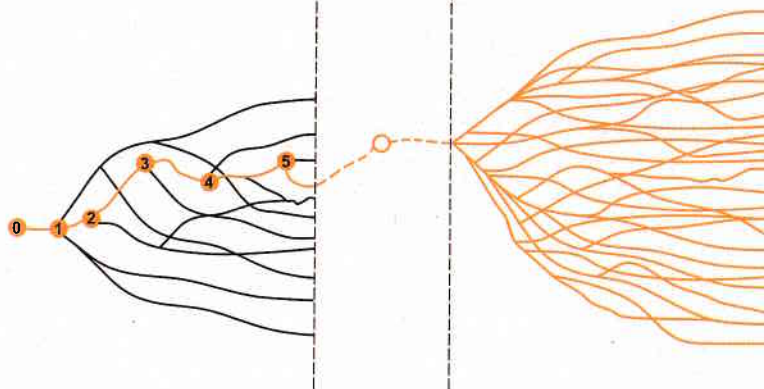
Aici ai evaluat multiple alegeri
și ai luat
câteva decizii radicale

PREZENT

Aici analizezi
și iei următoarea
decizie radicală

VIITOR

Aici vei avea multiple alegeri
care vor duce
la deciziile tale radicale



LEGENDĂ

■ Alegeri care NU mai sunt posibile ● Decizie radicală -○- Proces decizional ■ Alegeri posibile

În imaginea de mai sus poți vedea o ilustrare a felului în care cele 5 decizii radicale pe care le-am luat m-au adus în prezent, dar și alegerile din trecut care m-ar fi putut duce în alt loc din prezent. Ca o provocare pentru tine, poate că merită să folosești aceeași diagramă și să identifici care au fost top 5 decizii radicale care te-au adus în locul în care te afli acum. Sunt șanse mari ca ele să nu fi fost luate în manieră conștientă. Cu toate acestea, ele te-au adus unde ești acum.

În cazul meu, pot spune cu certitudine că nu am luat acele decizii după o analiză rece. Le-am luat mai curând dintr-o frustrare mare. Nu îmi plăcea cum se întrezărește viitorul meu pe baza experiențelor

trecute. Cu toate acestea, am învățat ulterior că se pot lua decizii importante și gândind cu calm ce vrei să faci cu viitorul tău, nu doar fugind de trecut. După ce am devenit antreprenor, pot spune că am luat tot mai multe decizii din a doua categorie.

Ideea esențială este următoarea: indiferent cum ai luat în trecut decizii radicale, în viitor poți lua astfel de decizii în manieră conștientă și strategică. Cartea de față te ajută să faci asta și îți lansează o provocare: să nu aștepti să îți ajungă cuiul la os ca să iei o decizie radicală, ci să îți propui luarea acelei decizii ca un strateg care are o viziune despre viitor. Chiar dacă nu știi exact unde te vor duce acele decizii, știi cu siguranță că te vor scoate din locul nepotrivit în care te afli acum. Altfel spus, să iei decizii radicale în momente în care alții ar aștepta să... „îi doară destul”.

Ca să folosim un termen la modă, îți propun ca în viitor să te comporti „disruptiv” și... să ieși conștient din zona de complacere în care poate că te găsești. Conform dicționarului Cambridge, a „disrupe” înseamnă a preveni ca un sistem sau proces să continue să funcționeze conform predicțiilor. Exact asta faci atunci când iei o decizie radicală în legătură cu o arie din viața ta: împiedici întregul sistem să mai funcționeze așa cum funcționa înainte.

Dincolo de termenii la modă, această abordare este aliniată cu cele mai noi înțelegeri din psihologie. Teoria modernă a prospecției⁹ arată, în mod contrar față de ceea ce se credea tradițional, că acțiunile omului nu sunt în mod necesar dictate de tiparele din trecut. Ele