

LBRIS

We know
books

ÎNCREDERE DE NEOPRIT PENTRU ADOLESCENȚI

DESCOPERĂ-ȚI SUPER-PUTERILE
INTERIOARE ȘI DEPĂȘEȘTE ORICE
OBSTACOL

DEREK T. FREEMAN

Traducere din limba engleză de
George Arion Jr

ELITE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FREEMAN, DEREK T.

Încredere de neoprit pentru adolescenți / Derek T. Freeman.

- București : Globo, 2024

ISBN 978-606-9653-20-3

159.9

Titlul original al acestei cărți este:

Building unstoppable self-confidence for teens: The fail-safe formula for finding yourself, overcoming limitations and creating your best life from the inside out

by Derek T. Freeman

Copyright © 2022 by Derek T. Freeman

Copyright Editura Globo, 2024, pentru ediția în limba română

ELITE este un imprint al Grupului editorial **Globo**.

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări fără acordul scris al editorului sunt strict interzise.

Comenzi:

telefon : 0726228911

www.edituraglobo.ro

comenzi@edituraglobo.ro

Pentru cei trei omuleți ai mei care aduc lumină în lume:

Trace, Phoenix și Pixie.

CUPRINS

<i>Introducere: În întuneric</i>	9
1 ÎȚI PROMIT, EȘTI ACOLO	15
Căutarea identității	17
Provocarea etichetelor	21
Evadarea din capcana comparațiilor	23
De ce contează stima de sine	
(TU ești demn de tot ceea ce este mai bun)	25
2 NU EȘTI SINGUR	29
Trista realitate a sentimentului de singurătate	31
Cămine destrămate	33
Alții poate că doar ascund mai bine	36
3 PUTEREA PERCEPȚIEI (CUM GÂNDURILE TALE ÎȚI CREEAZĂ REALITATEA)	39
Puterea gândurilor tale	42
Primești exact ceea ce oferi	47
Cum îți construiești noi convingeri (credințe)	51
4 VECHEA MENTALITATE	59
Punctul de check-in	60
Efort intern > forțe externe	63

5	CE TE MOTIVEAZĂ?	69
	Descoperă-ți pasiunea / pasiunile	72
	Sărbătorește unicitatea	75
	Sentimentul că ai un scop este incredibil	76
6	PRIMUL CUVÂNT CU „B“	81
	Ce este imaginea corpului?	83
	Cum gestionezi schimbările	86
	Cum practicăm iubirea de sine	89
	Invidia	96
7	AL DOILEA CUVÂNT CU „B“	99
	Victima	101
	Agresorul	105
	Privitorul	108
8	CONDUCĂTORUL REGATULUI TĂU	113
	Zidurile castelului	116
	Consiliul	121
	Fluxul mării	126
9	NOUA MENTALITATE	133
	Condiții de joc echitabile	135
	Cheile regatului: atitudine și recunoștință	138
	Eșecul nu mă sperie	142
	Trăiește cu îndrăzneală și curaj: puterea încrederii în sine	145
	<i>Concluzie: Fii chiar tu lumina</i>	151
	<i>Referințe</i>	155

INTRODUCERE: ÎN ÎNTUNERIC

Vrei să afli un mare secret? *Deja ai încredere în tine.* Este adevărat - te-ai născut cu ea. Din păcate, pentru mulți dintre noi, în momentul în care ajungem să fim adolescenți, această încredere este terfelită și acoperită de tot felul de nesiguranțe.

Dar înainte să intrăm în detaliile picante ale acestui „secret“, mi se pare esențial să afli câte ceva despre *mine*.

Nu am avut o copilărie nefericită. A fost, probabil, mai bună decât a majorității tinerilor, lucru pentru care sunt recunoscător, dar mă și întristează în același timp. Am părinți minunați, iar primii mei doisprezece ani de viață au fost destul de banali. În școala elementară nu am fost nici cel mai popular, dar nici nu se lua nimeni de mine. Bănuiesc că ai putea spune că m-am simțit „în largul meu“.

După ce s-a terminat clasa a VI-a, părinții mei ne-au dat o veste șocantă mie și fratelui meu mai mic.

„Ne mutăm“, ne-au spus. „Am găsit o casă mai bună, într-un loc cu un sistem educațional mai bun. O să fie un lucru minunat!“

Îmi aduc aminte că am fost luat pe nepregătite și că instantaneu un val de îngrijorare s-a repezit peste mine: „Cum rămâne cu prietenii mei? Cum rămâne cu prietenul meu *cel mai bun*? Va trebui să o iau de la zero. Dacă nu mă plac colegii noi? Dacă nu-i plac eu pe ei? Dacă toată lumea are deja propriul grup, iar eu nu mă potrivesc în *niciunul*?”

La 13 ani, acest orizont al realității era viața mea: prietenii, școala, profesorii și părinții. Și toate astea erau pe cale să se schimbe. În afară de familie, toate celelalte constante ale vieții mele urmau să dispară. Din fericire, vărul meu (care era de vârsta mea) urma să meargă la aceeași școală ca mine. „O să am măcar *un* prieten“, mi-am zis. „Poate așa o să am destul timp să mă acomodez și, cât de curând, o să-mi pot găsi mai mulți prieteni“. Ei bine, până la urmă el a rezistat cam două luni. *Bullyingul* a fost atât de intens, încât părinții lui au hotărât să-l școlarizeze de acasă.

Cea mai mare frică a mea a devenit realitate. Țin minte că mă îngrozea *fiecare zi*. Uram să mă trezesc dimineța; uram să mă urc în autobuz. Îmi era teamă de fiecare dată când trebuia să străbat un coridor. Nu-mi plăcea cum arăt și eram paranoic că alții râdeau mereu de mine. Încă am amintirea dragă a unui copil care îmi trăgea un șut în tibie, cât putea de tare, de fiecare dată când mă duceam la dulapul meu. (Dar nu i-a plăcut când am început să-mi încarc rucsacul cu cărți și să-l folosesc pentru a-mi apăra piciorul! Și, în mod ironic, mi-a devenit prieten apropiat în liceu.) „De ce nu mă place nimeni?“ era singurul lucru care îmi trecea prin minte în fiecare zi. Iar după ce mi-am

pus întrebarea aceasta de mult prea multe ori, am ajuns la adevărata întrebare: „De ce nu mă plac *eu însumi*?“

Înainte să vă pară prea rău pentru mine, trebuie să știți că lucrurile s-au terminat destul de bine. Da, gimnaziul și o bună parte din liceu au fost uneori insuportabile, chiar chinuitoare. Dar, în cele din urmă chiar mi-am găsit prieteni. Unii dintre amicii din liceu au rămas până în ziua de azi prietenii mei cei mai buni. M-am descurcat bine la școală și, imediat după ce am absolvit, am mers mulți ani în turneu, prin toată țara, cu formația mea. Am cântat în fața a sute de mii de oameni și am scos șase albume – făcând lucruri la care mulți nici măcar nu visează. La scurtă vreme după aceea, s-a născut fiul meu, am participat la administrarea unui restaurant mic și faimos timp de peste treisprezece ani. Am asistat la nașterea celor două fiice ale mele, am construit un studio la mine acasă, am înregistrat mai multe albume atât pentru mine, dar și pentru alți artiști. Acum am o căsnicie fericită, cu cea mai bună soție, copii și pisici pe care mi le-am dorit – și scriu această carte!

Așadar, de ce este acest lucru important? De ce ar trebui ca viața mea să conteze PENTRU TINE?

În primul rând, vreau să știi că sunt *o persoană reală*: că ani întregi m-am chinuit cu probleme ce țineau de stima de sine, *bullying* și integrare. Și că în mod cert nu ești singur. Deși viața și experiențele tale sunt doar ale tale, nenumărați alții au (ori au avut) povești asemănătoare sau *mai rele* în anii aceștia de început. Gândește-te puțin, se întâmplă ATÂT de multe lucruri. Adolescenții sunt în etapa în care își descoperă identitatea, se

confruntă cu sentimente noi și nebunești și învață o grămadă de „chestii“. E aproape imposibil să nu te compari cu alții când ești constant bombardat de influențe exterioare. Ca și cum asta nu ar fi destul, ți se cere să-ți alegi o carieră, să înveți să fii independent și responsabil și, a, da: să-ți înțelegi corpul care trece prin schimbări rapide. Sincer, aș fi șocat dacă anii aceștia *nu* ar fi complicați.

Dar în al doilea rând (bine, poate că aspectul ACESTA este cel mai important), vreau să înțelegi că poți evita FOARTE multe lecții dureroase de viață din viitor dacă înveți să-ți recapeți și să-ți construiești încrederea în tine *acum*. Citește din nou fraza de mai devreme! Dacă nu ești mulțumit cu povestea vieții tale sau chiar dacă ești, nu uita că poate fi mai bună. Și CHIAR VA FI. Genul, rasa, ADN-ul, istoricul familial și statutul social nu contează. Vei depăși persoana care *ai fost* și îți vei îmbunătăți și crea întreaga realitate. Te vei îndrăgosti de cine *ești* și vei deveni un magnet pentru lucruri uluitoare: vei atrage oamenii, situațiile și circumstanțele visurilor tale. Și, mai presus de orice, o vei face **în felul tău**.

AȘA CĂ IATĂ PLANUL

Pentru mine este esențial să nu ți se pară că „îți țin o predică“. Ca adolescent, ba chiar și la 20 și ceva de ani, eram foarte dezamăgit de oamenii care încercau să-mi spună ce să simt sau ce să fac. În loc să țin o prelegere, aș vrea să-ți împărtășesc secretele pe care le-am descoperit eu de-a lungul anilor și care m-au transformat enorm. Simte-te liber să citești cartea de față cu

mintea deschisă și să folosești sugestiile cum ți se pare mai firesc. Ce funcționează pentru tine? Poate citești un capitol pe zi și lași totul să ți se depună în minte. Sau citești toată cartea de odată și apoi o recitești! Orice ai face, fă în așa fel încât să fie o experiență plăcută pentru tine.

Totodată, dacă semeți puțin cu mine la vârsta ta, nu căuta să te aglomerezi cu și mai multă muncă (și dacă chiar faci asta, atunci bănuiesc că ești pe drumul cel bun). Din acest motiv am ales să nu transform volumul de față într-o carte de exerciții. Dar ține minte: efortul pe care îl *depui* este direct proporțional cu rezultatele pe care le vei *obține*. Așadar, sfârșitul fiecărui capitol va conține puncte de reflecție pe care le-am numit „Creează-ți viața“. Vor funcționa ca niște bifurcații în drum, răscruci la care te poți opri să privești în interiorul tău, să îți exersezi puterea de decizie și să creezi o schimbare reală. Poți folosi aceste momente pentru a începe să-ți modelezi cursul întregii vieți. Îți sugerez să fie primul lucru la care te gândești de dimineață și ultimul la care reflectezi seara (cel puțin), când este liniște și te poți concentra. În definitiv, volumul de față este o carte de auto-reflecție pentru că numai făcând acest lucru în mod *autentic* putem începe să realizăm schimbările pe care ni le dorim în viață.

Ce urmează este o formulă de transformare care funcționează, la propriu, din interior spre exterior. Pe parcursul următoarelor nouă capitole vei descoperi că, dacă te reconstruiești pe dinăuntru, vei obține experiențe magice pe dinafară, cu puțină răbdare.

Da, viața are secrete - lucruri pe care mi-aș fi dorit să le știu încă de pe atunci. La vârsta aceasta ai mult mai multă putere decât îți dai seama. Așa că depune „efort“ interior, știind că este cea mai bună investiție pe care o vei face vreodată - nu doar în momentul de față, ci pentru tot restul vieții tale. Nu uita niciodată: este PENTRU tine. Și nimeni altcineva nu o poate face. Vei reuși. Am toată încrederea. ☺

ÎȚI PROMIT, EȘTI ACOLO

Olivia este o elevă politicoasă, tăcută. Era vocalistă talentată și cânta într-un cor, dar lucrul acesta nu era considerat foarte mișto. Și cele mai bune două prietene ale ei cântau în cor, dar Olivia strălucea. Deși acestea au încurajat-o, ea s-a pomenit sfâșiată între a face ceva ce o pasiona și dorința de a fi mai populară.

Într-o dimineață de luni, la începutul anului școlar, coborând din autobuz, Olivia a văzut un grup de fete la capătul celălalt al parcurii. Știa că sunt cele mai populare din școală: *toată lumea* voia să fie ca ele. În trecut, fusese mereu prea timidă să le abordeze, deși tânjea după aprobarea lor. Știa (sau credea) că nu e deloc de nasul lor.

Le-a spionat de la distanță. Cele patru fete păreau să se ia de una dintre prietenele ei, Jenna - îi inventau porecle și râdeau de

ea (probabil pentru că mergea la cor). Apropiindu-se, Olivia și-a dat seama că ar trebui să facă ceva, dar nu știa ce. Inima a început să îi bată din ce în ce mai tare când celelalte au observat-o, iar treptat a înghețat de frică...

Bineînțeles, Olivia nu voia să se ia cineva de prietena ei! Crescuseră împreună, părinții lor erau prieteni și a știut-o pe Jenna aproape toată viața ei. Dar acum, dintr-un motiv oarecare, nu reușea să spună sau să facă nimic. Nu voia ca acele fete populare să creadă că e ciudată sau diferită. Așa că, atunci când una dintre fete a strigat: „Liv, nu mai ești prietenă cu Jenna, nu-i așa?“, Olivia și-a spus că ar fi mai ușor să se alăture *bullying*-ului decât să-și apere prietena.

Apoi a făcut ceva care nu-i stătea deloc în fire. S-a apropiat de fete și a început să își bată joc de Jenna împreună cu ele. A râs la toate glumele lor și a fost de acord cu tot ce ziceau.

„De fapt, nu mai cânt“, a mințit ea. „Asta a fost o aiureală de anul trecut!“

Prietena ei părea foarte tristă și singură, iar în sine ea Olivia se simțea groaznic. Era conștientă că nu face ce trebuie, dar nu se îndura să se oprească.

Cu cât râdea și glumea mai mult cu acele fete, cu atât Olivia căpăta o părere mai proastă despre sine. Dar era blocată! „De asta e nevoie ca să fii popular? Oare și fetele acestea se simt prost cu ele înseși? În orice caz, a continuat. Sentimentul că acele fete mișto o plăceau era suficient pentru a o motiva să se manifeste în continuare la fel, deși simțea că este complet imoral. Încă nu știa, dar acest moment avea să o bântuie.

Cu timpul, Olivia a devenit treptat o altă persoană, cineva de nerecunoscut. A început să poarte haine care nu i se potriveau și să folosească un limbaj care o degrada. Ba chiar să râdă de *celelalte* prietene pe la spate lor și să tachineze copii pe care nu-i cunoștea. Singurul lucru care o făcea acum să se simtă bine era faptul că făcea parte din acest grup nou.

În cele din urmă, și-a dat seama că nu asta voia. Stând în preajma acelor fete, se transformase într-o persoană pe care nu o mai recunoștea, pe care nu o *plăcea*. Îi era dor de ea însăși și să stea cu vechile ei prietene. Acum era însă prea târziu să se mai întoarcă la ele. Nu mai voiau să aibă nimic de-a face cu ea. Iar în următorii doi ani, pe măsură ce „a depășit“ lipsa de maturitate a acelor fete populare, Olivia s-a pomenit cu o stare de gol interior și regrete.

Își pierduse prietenele cele mai bune, se comportase în moduri de care îi era rușine și, în esență, făcuse *pași înapoi* în viață. Asta numai pentru că nu și-a cunoscut principiile, valoarea, puterea și **sinele**.

CĂUTAREA IDENTITĂȚII

Nu este vreun secret faptul că anii adolescenței pot fi dificili.

Pentru mulți, este o perioadă de stânjenală și îndoială față de sine, timp în care încearcă să-și dea seama cine sunt și unde se potrivesc. Presiunea constantă de a te conforma și a te ridica la nivelul așteptărilor poate îngreuna și mai mult procesul. Povestea Oliviei **ilustrează** perfect de ce **a te găsi pe tine însuți** trebuie să fie primul pas către construirea adevăratei încrederi în

tine (și pentru a lua cele mai bune decizii!). Din păcate, mulți adolescenți renunță la căutarea identității încă de foarte devreme pentru că e pur și simplu prea greu sau pentru că pare prea înspăimântător. Este o greșeală majoră – fără un sentiment puternic al sinelui este foarte greu să realizezi orice altceva.

Mai simplu spus, până nu te *cunoști*, nu poți *fi* tu însuși. Vei încerca mereu să te ridici la nivelul așteptărilor altcuiva, în loc să te ridici la nivelul așteptărilor tale. Iar aceasta nu este decât o rețetă pentru nefericire și frustrare.

Gândește-te: Cum poți fi mulțumit când te preocupă mereu ce cred alții despre tine? Cum poți fi varianta ta cea mai bună atunci când încerci întruna să fii altcineva? Când știi cine ești și care-ți sunt valorile, poți începe să iei decizii bazate pe ceea ce e mai bine pentru TINE. Poți fi autentic și sincer, în loc să te prefaci în loc să te prefaci cineva care nu ești de fapt. cineva care nu ești de fapt.

Cunoașterea de sine va fi baza tuturor deciziilor pe care le iei de-aici înainte. Sunt sigur că știi jocul Plinko, unde pucul cade și ricoșează în stânga sau în dreapta din toate piciorușele acelea. Ei bine, gândește-te la acele piciorușe ca la deciziile pe care le vei lua. Dacă știi cu adevărat cine ești, vei putea lua decizii în folosul tău, iar pe parcursul multor alegeri, „pucul” tău va ateriza exact acolo unde îți dorești: în locul perfect.

Este un slogan folosit exagerat, dar viața nu vine cu un manual de instrucțiuni. La începutul copilăriei, părinții ne călăuzesc fiecare pas. Dar cum rămâne cu perioada în care trecem la

maturitate? În cele din urmă, va trebui să-ți dai singur seama cum să navighezi, iar anii adolescenței sunt ideali pentru a începe să te gândești la acest aspect. Alegând această carte, acționând și conștientizând asta, deja ți-ai asigurat o poziție mai bună.

Așadar, cum faci să descoperi cine ești? Ei bine, nu prea există un răspuns universal. El este unic la fel ca tine! Acestea fiind zise, putem începe procesul, folosind următorii pași:

1. Începi să fii tu însuși. Pare ceva evident, dar se întâmplă mai rar decât crezi. Mulți adolescenți încearcă să se conformeze normelor sociale, chiar dacă ei nu sunt așa pe dinăuntru. Nu te teme să fii diferit și să te exprimi cu sinceritate. Începe treptat să-ți ridici provocări în acest sens, puțin câte puțin, punându-ți întrebarea: „Ce aș face eu?”

2. Descoperă-ți pasiunea. Vom explora acest subiect în detaliu, în capitolul 5. Când te pasionează ceva, se vede în tot ceea ce faci. A descoperi ce te entuziasmează și a urmări direcția respectivă poate face minuni pentru încrederea în tine.

3. Fii deschis la schimbare. Lumea este în continuă schimbare, așa că trebuie să te poți adapta ușor. Învață să nu fii rigid: nu te agăța prea tare de trecut sau de idei preconcepute despre cine ești. Fii dispus să crești și să ajustezi traseul călătoriei pentru a te descoperi pe tine cel ADEVĂRAT.

4. Discută cu ceilalți. Întreabă-i despre pasiunile, temerile și visurile lor. Ascultă-le cu atenție răspunsurile. Fii curios în privința a ceea ce îi motivează pe alții. Ai putea fi surprins de ceea ce înveți *despre tine însuși*.

5. Fii răbdător. Nu uita, importantă este călătoria, nu destinația. Nu e nevoie să te grăbești. Acordă-ți momente de liniște. Permite „gândirii“ să ia o pauză și învață să stai cu tine însuși. Bucură-te de proces. În definitiv, viața este menită să fie trăită, nu doar deslușită!

Bineînțeles, căutarea identității nu e întotdeauna un proces simplu. Poate fi o provocare să alegi, din tot vacarmul lumii înconjurătoare, ceea ce este important pentru tine. Ar putea fi mult de asimilat acum, în special dacă nu ai mai reflectat vreodată asupra căutării interioare. Așa cum am spus mai devreme (iar acesta e un remediu pentru *multe probleme*), simplul fapt de a fi **conștient** că trebuie să te cunoști pe tine însuși înseamnă că ai câștigat jumătate din bătălie.

Este momentul ca pe plan intern să începi să te consideri o prioritate. În scurtă vreme, vei descoperi toate fațetele incredibile ale personalității tale despre care nici nu știai că se află acolo. Odată ce găsești acest sentiment fundamental al sinelui, nimic nu te mai poate clătina. Adevărata libertate înseamnă să trăiești din sinele tău autentic, fără să-ți faci griji despre ceea ce cred alții. Și asta merită, cu siguranță, provocarea.

PROVOCAREA ETICHETELOR

Adolescenții se confruntă neîncetat cu presiunea de a aparține anumitor categorii sau „etichete“ specifice. Această încadrare este deseori mai simplă decât a fi complet autentic. Poate deveni un obstacol major în calea descoperirii de sine, pentru că pur și simplu **nu spune toată povestea**. Este ca o soluție rapidă, de moment, pentru căutarea sinelui; o identitate „falsă“. Ei bine, în 99% dintre cazuri, soluția rapidă nu este și cea mai bună, ba dimpotrivă. Este ca și cum ți-ai lipi pe frunte un abțibild cu „SALUT, mă cheamă (*introdu numele etichetei*)“ și cu asta, basta. Este important să ții minte că aceste etichete sunt deseori limitative și tind să îți împiedice creșterea ca individ.

Printre „etichetele“ pe care și le-ar putea pune adolescenții, unii altora, se numără: popular, atlet, tocilar, goth, punkist sau bufon. Nici chiar etichetele care *par* să fie corecte – sportiv, muzician, artist, scriitor, dansator sau cântăreț – nu ar trebui să te definească. Ele sunt doar o mică parte din întregul mult mai mare: acel vast TU.

Cum nu spun toată povestea, etichetele ne pot împiedica foarte ușor (și pe ascuns) să ne descoperim adevăratul potențial. Dacă eticheta ta spune totul despre tine, ce motiv ai avea să pășești în afara ei? Ce motiv ai avea să crești, să explorezi sau să te perfecționezi?

În plus, de multe ori nu suntem „cei mai buni“ în domeniul în care ne-a încadrat eticheta. De exemplu, dacă ne etichetăm ca fiind „atleți“, dar nu suntem cei mai buni sportivi, este posibil să simțim că nu suntem îndeajuns de valoroși. Dacă te etichetezi