

LBRIS

We know
books

Tomás Navarro

**ARTA DE A
GÂNDI
POZITIV**

Opt greșeli pe care trebuie să le eviți,
pentru a-ți elibera propria minte și
a avea viața pe care ți-o dorești.

Traducere de Bianca Elena Bozdogescu



PRESTIGE

București – 2024

Introducere:

Ai prea multă încredere în creierul tău 09

Capitolul 1:

Gândești prea rapid 47

Capitolul 2:

Gândești superficial 75

Capitolul 3

Nu ai încredere nici în tine, nici în ceea ce poți 95

Capitolul 4

Dai importanță lucrurilor irelevante 119

Capitolul 5

Limitează-ți limitezi alternativele 149

Capitolul 6

Crezi tot ceea ce gândești 165

Capitolul 7

Tragi concluzii și iei decizii, atunci
când nu te simți bine 195

Capitolul 8

Generalizezi 215

Epilog:

Arta de a gândi pozitiv 233

Compendiu de trăsături 238

Mulțumiri 245

AI PREA MULTĂ ÎNCREDERE ÎN CREIERUL TĂU

Am început să scriu această carte într-unul dintre cei mai dificili ani din viața mea. La jumătatea lunii martie a anului 2020, asemenea celor mai mulți oameni de pe planetă, soția mea, fiica mea și cu mine ne-am închis în casă, din cauza pandemiei provocate de COVID-19. Așa cum veți vedea, acest lucru s-a dovedit a fi unul norocos, care a marcat diferența dintre viață și moarte pentru un membru al familiei mele, câteva săptămâni mai târziu.

La data de 6 aprilie, în timp ce eu pregăteam cina, fiica mea Alícia și soția mea Nuria se aflau la mansardă, pregătind decorațiunile pentru petrecerea pe care o organizam, cu prilejul a celei de-a 18-a aniversări a nunții. Tocmai ce m-a trecut un fior prin tot corpul amintindu-mi de țipătul fiicei mele, strigându-mă, în acel moment, pe un ton disperat, un ton pe care nu-l mai auzisem niciodată. Am stins focul imediat și am urcat alergând, cu sufletul la gură, împiedicându-mă și ridicându-mă. Nuria era căzută, fără să respire. Totul s-a întâmplat foarte repede. I-am spus Alíciei să sune la Urgențe, iar eu am încercat resuscitarea cardio-pulmonară a Nuriei. Din fericire, Nuria a reacționat masajului cardiac. Părea că aș fi salvat-o de la moarte. După cinci minute, aveam deja două ambulanțe în fața casei. Alícia le-a deschis

și, în timp ce o luau pe soția mea, i-am cerut să rămână acasă la vecinii noștri. M-am gândit că ar fi mai bine să o scutesc de imagini traumatizante.

Încă nu știm cauza episodului cu Nuria. Poate că a fost provocat de o schimbare a medicamentelor pe care le ia pentru starea ei delicată de sănătate sau poate a fost din cauza vreunui component neurologic al bolilor autoimune. Nu avem nici cea mai mică idee de ce s-a întâmplat asta, în plină pandemie, cu spitalele aflate în colaps, căci s-au limitat la a o stabili și au trimis-o înapoi acasă pentru a nu se îmbolnăvi de COVID-19. Nu pot să nu mă gândesc că dacă n-ar fi fost această pandemie și acea închidere în casă, în ziua incidentului, la ora la care s-a petrecut totul, soția mea ar fi fost singură acasă, iar acum totul ar fi fost diferit.

Anul acesta a fost foarte greu. Medicii ne-au avertizat că putea să i se întâmple același lucru oricând, iar asta este ceva ce scapă de sub control. Încearcă să-ți imaginezi ce înseamnă să trăiești cu posibilitatea - ridicata posibilitate - ca soția ta să se prăbușească, fără să respire, în orice moment. Îl provoc pe regizorul celui mai teribil film de groază să încerce să adauge o mică parte din toată frica pe care am simțit-o, pe parcursul acestui an. Nu cred că o să reușească.

Din fericire, episodul cu Nuria nu s-a mai repetat de mai bine de un an, iar medicii au exclus posibilitatea ca acesta să fi fost cauzat de medicația ei. M-am tot gândit la tot ce s-a întâmplat, pe parcursul acestui an. Abia acum câteva luni am început să o lăsăm singură pe Nuria, dar, de fiecare dată când mă întorceam cu Alcía de la școală, dacă nu auzeam un zgomot care să mă

facă să realizez că soția mea întreprinde o activitate, mă grăbeam să văd dacă totul era în regulă. De atâtea ori am urcat scările mansardei, temându-mă de ce era mai rău. Am suferit mult, m-am trezit de mii de ori ca să ascult dacă mai respira, m-am surprins cu privirea pierdută, imaginându-mi lucruri îngrozitoare, așa că m-am reînchis în casă pentru a evita orice fel de risc.

De ce-ți povestesc toate astea? Pentru că am două lucruri pe care vreau să le împărtășesc și care s-au născut din acest incident îngrozitor. Primul este că sunt complet recunoscător, pentru că am gândit și am acționat corespunzător, într-un moment atât de critic. Mereu m-am străduit să-mi îmbunătățesc procesul de gândire, iar tot ce-am citit, antrenat, practicat și învățat a căpătat sens în puținele și, totodată, eternele minute cât a durat cea mai rea experiență din viața mea. Cel de-al doilea lucru este că am depășit cu demnitate cel mai greu an din viața mea. Da, m-am îngrășat câteva kilograme, am abuzat de ciocolată și am descoperit sportul, prietenii și însași munca. Dar, din nou, mulțumită felului meu de-a gândi, impactul unui lucru atât de marcant a fost mult mai ușor decât m-aș fi așteptat.

Azi, la un an după, o văd pe Alícia vindecată și fără episoade posttraumatice, pe Nuria, cu speranța de a călători la cercul Polar arctic, pentru a putea vedea aurorele boreale, iar pe mine, redobândindu-mi calmul, încet-încet. Merg din nou pe munte, merg să-mi văd clienții și să-mi țin ședințele și cursurile. Cred că în ciuda tuturor lucrurilor avem o viață frumoasă. Sănătatea nu ne însoțește. Încercăm să o avem de partea noastră în cel mai bun mod posibil, cu obiceiuri sănătoase și cu dietă

sănătoasă. Locuim într-o vale extraordinară, care este rezerva biosferei. Am câțiva clienți minunați care au arătat latura lor cea mai înțelegătoare și niște editoare minunate, care mi-au permis să amân chiar de două ori apariția acestei cărți pe care o citești acum.

Diferența dintre viață și moarte, cel puțin în cazul meu, a fost și continuă să fie gândirea pozitivă. Și asta este ceea ce vreau să-ți prezint în această carte. Deseori, viața ne aduce încercări, în fața cărora trebuie să gândim corect. Acum este un moment bun pentru a face asta. De mai bine de un an încercăm să ne luptăm cu virusul. De mai bine de un an! Și încă n-am reușit să-l eradicăm. Pe această lume există milioane de familii care au pierdut pe cineva drag, mii de familii ruinate pe plan financiar, iar noi toți am trăit într-un context economic, social și emoțional atât de complicat încât nu ne permitem să facem nici măcar o greșală.

Avem nevoie, mai mult ca oricând, să gândim pozitiv și constructiv. Cunosc oameni foarte inteligenți care nu se pot opune adversităților. Cunosc oameni cu o clarviziune ieșită din comun, care trăiesc o viață care nu le place. Cunosc oameni integri, care nu se pot bucura de nimic. Cunosc oameni de succes, cu o bunăstare economică și socială, care nu se bucură de viață. Cunosc oameni foarte bine pregătiți, care au tot ceea ce-și poate dori cineva, dar care nu sunt capabili să ducă o viață bună. Cunosc oameni cu multe resurse, care nu reușesc nimic în viață. Toți acești oameni au ceva în comun: nu știu să gândească pozitiv, nu au învățat că în gândurile lor se află cheia care-i poate face să se bucure de o viață mai bună, mai împlinită și mai realizată.

Există mai multe feluri de gândire. Putem fi mai mult sau mai puțin creativi, unii putem fi mai buni la matematică, alții, la limbile străine, dar eu îți propun un nou fel de gândire pentru a trăi un alt fel de viață: gândirea pozitivă.

Gândirea pozitivă nu presupune doar să gândești constructiv. Gândirea pozitivă este cel mai bun aliat pe care îl ai pentru a putea trăi viața pe care ți-o dorești, conform dorințelor și priorităților tale. Gândirea pozitivă reprezintă o gândire mult mai deschisă, creativă și receptivă. O gândire care îți permite să vezi oportunități acolo unde alți oameni nu pot să le vadă. Gândirea pozitivă înseamnă gânduri puternice pentru a putea gestiona adversitatea fără să suferi mai mult decât este necesar, minimizând impactul durerii și al sechelelor. Gândirea pozitivă înseamnă să găsești ceva de sărbătorit, în mijlocul nenorocirilor, și să dai ce-i mai bun din tine pentru a continua să răzbești și să-i ajuți pe ai tăi în momentele cele mai dificile.

Să gândești pozitiv înseamnă să gândești într-un mod „ysíista” (îți voi explica detaliat, pe parcurs), extinzându-ți posibilitățile și explorând tot ceea ce lumea are să-ți ofere. Să gândești pozitiv înseamnă să gândești într-un mod intens, sălbatic și dezinhibat, explorându-ți limitele și descoperind versiuni mai bune despre tine. Să gândești pozitiv înseamnă să gândești într-un mod milos, încorporând alți oameni în universul tău, împărtășind viața și creând mai multe oportunități pentru toată lumea.

Gândirea pozitivă îți va permite să duci o viață mai puțin alertă, pentru a putea gândi într-un mod mai contextualizat, mai ajustat, mai independent, mai expansiv, cu

mai puține presiuni, mai calitativ și mai autentic. De fapt, gândirea pozitivă nu este un mod concret de gândire, ci este ceva ce se hrănește din mai multe feluri de-a gândi laolaltă. Gândirea pozitivă înseamnă să ai de partea ta, într-un mod creativ, toate resursele tale pentru a-ți dirija viața către propriile obiective, urmare a priorităților tale. Să gândești pozitiv înseamnă să-ți lărgеști conștiința, bucurându-te de momentul prezent. Pe scurt, gândirea pozitivă reprezintă cheia pentru a putea duce o viață mai bună, mai bogată, mai împlinită.

Am să-ți dau o veste bună: gândirea pozitivă reprezintă mult mai mult decât o activitate vitală, este un mod de-a gândi ce se poate învăța și practica. Odată cu incidentul familial pe care l-am suferit, am decis să apelez la experiența mea și la cunoștințele mele de psiholog, pentru a încerca să descifrez modalitățile care mă vor face să gândesc pozitiv. Știam că acționasem corespunzător într-un moment crucial, dar voiam să știu sigur care sunt pașii necesari pentru a construi gândirea pozitivă, care, pe termen scurt și mediu, mă va ajuta să gestionez etapa dificilă care se apropia. Această carte reprezintă rezultatul acestei cercetări, lucru pe care vreau să-l împărtășesc cu tine.

În această carte am identificat opt greșeli de gândire, cele mai frecvente, precum și o mulțime de gânduri concrete și specifice. Toate acestea ne împiedică, într-un fel sau altul, să gândim adecvat, în viața de zi cu zi, căci, fără să ne dăm seama, limitează opțiunile noastre de a duce o viață mai fericită. Fiecare dintre aceste greșeli reprezintă un capitol al cărții; le prezint în continuare.

Prima greșeală de gândire pe care obișnuim să o facem este aceea că gândim prea repede, iar viteza se află în opoziție cu eficiența și calitatea. Pentru a cântări o situație, gândirea pozitivă presupune diferența dintre viață și moarte. Așa s-a întâmplat în cazul meu, când am văzut-o pe Nuria căzută, fără să respire, am stat câteva secunde pentru a decide cum să acționez și am optat pentru a-i aplica resuscitarea cardiopulmonară.

Cea de-a doua greșeală este aceea că gândim prea superficial. Diferența dintre extraordinar și ordinar stă în detaliu, iar pentru a putea ajunge la acel detaliu trebuie să ajungem în străfundul situației.

Cea de-a treia greșeală este aceea că nu avem încredere în noi, nici în posibilitățile noastre. Frica și nesiguranța preiau controlul gândurilor noastre, ne limitează și ne condiționează viața. În acel moment, trebuia să am încredere în mine. Era momentul adevărului, cel mai important din toată viața mea de până atunci. Nu puteam să dau greș. Nu puteam să nu accept provocarea.

Cea de-a patra greșeală este aceea că dăm importanță lucrurilor care sunt, de fapt, irelevante. Pierdem mult timp și multă energie cu certuri, gânduri și obiective lipsite de importanță.

Cea de-a cincea greșeală este că obișnuim să ne limităm alternativele, neluând în considerare opțiunile care ar putea fi valabile și care ne-ar putea ajuta să ducem viața pe care ne-o dorim. Unii oameni cred că nu pot avea propria firmă, alții, că nu sunt demni de-a fi iubiți, iar mulți alții, că, orice-ar face, viața lor le scapă de sub control. Acestea sunt greșeli de gândire care le iau din bucuria de-a trăi.

Cea de-a șasea greșeală este că luăm de bun tot ceea ce gândim. Avem două probleme. Prima este aceea că nu gândim mereu așa cum ar trebui. A doua este aceea că nu obișnuim să fim capabili să distingem momentele în care gândim negativ de cele în care gândim pozitiv. Avem nevoie de un îndrumător, care să ne ajute să discernem aceste două lucruri.

Cea de-a șaptea greșeală este aceea că tragem concluzii și luăm decizii, când nu avem o stare psihică bună sau când suntem oboșiți sau îngrijorați. Dacă există vreun moment în care nu putem lua în seamă gândurile noastre, iată că acel moment este reprezentat întocmai de acele circumstanțe, căci este important să nu ne lăsăm conduși de o stare proastă.

În final, cea de-a opta greșeală a noastră este aceea că obișnuim să generalizăm și să punem sentințe definitive, sentințe care ne îngreunează viața, sentințe sub forma unor norme inflexibile, precum dogme și superstiții, dar care sunt complet distorsionate și greșite. Oamenii nu sunt infailibili. În acel moment, m-aș fi putut gândi că Nuria era moartă, dar am ales să gândesc că trebuie să revină la viață și că eu puteam face ceva pentru a o reanima.

Dar să nu crezi că mă limitez doar la a-ți arăta greșelile, cu privire la modul de a gândi. În fiecare capitol din carte, pentru fiecare greșeală pe care o explic, îți propun o tehnică, pentru a o putea identifica și gestiona. Sunt tehnicile pe care eu însumi le folosesc și care îmi permit să duc o viață frumoasă, în ciuda adversităților, a dificultăților vieții și a provocărilor pe care destinul le are pregătite pentru noi. Sunt tehnicile pe care le prezint clienților mei, în mijlocul munților superbi din Andorra, în discuțiile mele și în ședințele mele online. Sunt opt pași

foarte simpli, care te vor ajuta să-ți îmbunătățești calitatea gândurilor, să-ți câștigi libertatea, siguranța, calitatea vieții și bunăstarea emoțională. Toate tehnicile sunt simple, cu aplicabilitate imediată, în orice situație sau context.

Ne aflăm într-un moment în care nu ne putem permite să gândim negativ. Avem o viață, o singură viață, o viață care te schimbă în câteva secunde, iar eu vreau să te ajut să gândești pozitiv, pentru a putea trăi frumos.

TRĂIEȘTI AȘA CUM GÂNDEȘTI

Gândirea ta te poate limita sau te poate elibera. Gândirea pozitivă înseamnă să ai propria minte de partea ta. Viața ta se va îmbunătăți atunci când vei gândi pozitiv. La serviciu îți va merge mai bine dacă vei gândi pozitiv. Relația cu partenerul, cu familia ta, cu copiii tăi, cu prietenii tăi și cu colegii de muncă se va îmbunătăți atunci când vei gândi pozitiv. Gândim negativ, iar asta are repercusiuni asupra noastră, asupra vieții noastre, asupra relațiilor noastre și, la un nivel mai înalt, va avea repercusiuni asupra lumii și a societății în care trăim.

Ai nevoie de un gând care să te ajute, nu să te limiteze; un gând care să te elibereze, nu să te încâtușeze; un gând care să te însănătoșească, nu să te îmbolnăvească. Tu nu-ți dai seama, dar, de multe ori, gândurile tale nu te lasă să-ți trăiești viața.

Nu putem crede tot ceea ce gândim. Așa cum nu putem să nu credem în nimic din ceea ce gândim. Așa că secretul constă în a învăța să diferențiem acele gânduri care ne ajută, de cele care nu ne ajută. Încă n-am găsit pe nimeni care să afirme că nu poate avea încredere în tot ceea ce gândește. Mai mult decât atât, obișnuiește să

mi se întâmplă exact pe dos, iar deseori dau de oameni foarte orgolioși și siguri de ceea ce gândesc, care se simt jigniți dacă le spui că este posibil ca în anumite momente sau în alte circumstanțe să nu gândească potrivit și că ar trebui să nu mai creadă cu tărie în gândirea lor. Nu suntem conștienți de faptul că putem să gândim nepotrivit, nici de faptul că aceste greșeli de gândire ne condiționează viața mult mai mult decât credem; dar realitatea este că diferența dintre o viață împlinită și o viață neîmplinită își are rădăcina în propria gândire. Ceea ce gândești te poate ajuta să obții mari reușite sau te poate face să plângi într-un colț al camerei.

Gândurile tale îți pot contura un viitor, dar, de asemenea, te pot lega de trecut. În gândurile tale se află cheia siguranței tale, a libertății tale și a fericirii tale. Suntem ceea ce gândim, dar multe dintre lucrurile pe care le gândim sunt superficiale. Suntem ceea ce gândim, dar faptul că ceva se află în mintea ta nu înseamnă că este și adevărat.

Teoretic, suntem ființe raționale, dar, practic, nu este chiar așa.

Faptul că gândești mult nu înseamnă că și este un lucru bun. Deseori, avem gânduri distructive, precum îngrijorările, obsesiile sau nesiguranțele, care preiau controlul asupra minții noastre și care nu ne lasă să ne concentrăm la ceea ce contează cu adevărat.

În gândirea noastră se află cheia, pentru a ne adapta și a gestiona vremurile dificile, dar, de asemenea, de a ne bucura de vremurile frumoase. Gândirea noastră dictează relația pe care o avem cu noi înșiși, felul în care ne tratăm și felul în care ne limităm; ne, de asemenea, afectează felul în care relaționăm cu ceilalți oameni și cu lumea. Gândirea ne permite să vedem mai multe

oportunități și ne permite să ne simțim capabili de orice. Gândirea, fără îndoială, ne dăruie sau ne face să fim învingători în bătălie.

Gândurile noastre afectează ceea ce simțim, ceea ce facem, ceea ce percepem, ceea ce decidem sau nu, ceea ce iubim și ceea ce urâm, ceea ce ne face să zâmbim și ceea ce nu. Dar uităm că gândurile nu reprezintă o realitate, ele fiind doar niște gânduri.

Deși psihologia acordă, de mult timp, atenție specială emoțiilor, nu totul în viață înseamnă inteligență emoțională, nici atitudine, nici motivație. Să știi cum funcționează propria minte, de ce gândești ceea ce gândești și cum acest lucru îți influențează viața de zi cu zi este imperios necesar pentru a învăța să duci o viață bună. În această carte, te voi ajuta să identifici capcanele minții tale și cum gândirea este afectată de către cele mai obișnuite situații de viață. Noi, psihologii, deținem studii ale gândirii negative, catalogate și categorisite. Minte noastră nu este perfectă, dar asta nu înseamnă că nu putem face ceva pentru a îmbunătăți calitatea gândirii noastre și, în consecință, a vieții noastre.

Bazându-mă pe cunoștințele psihologiei, îți voi explica diferența dintre a gândi, a acumula informație și a te îngrijora. Vei învăța să identifici acele gânduri pe care le consideri pozitive, dar care, de fapt, nu sunt, acele gânduri care crezi că sunt ale tale, dar care, de fapt, nu sunt, precum manipulările, schemele și prejudecățile care îți afectează viața.

Pe tot parcursul cărții, vei găsi exemple concrete. Am ales câteva dintre gândurile care obișnuiesc să ia naștere mult mai des, în diferite etape din viața noastră. De asemenea, am adunat gândurile pe care le ai, atunci când