

LBRIS

We know
books

DR. JESSAMY HIBBERD

Sindromul impostorului

*Scapă de sentimentul
că nu ești suficient de bun
și eliberează-te din capcana
gândirii toxice*

Traducere din limba engleză de
BOGDAN DASCĂLU

LITERA
București

LBRIS

We know

books

The Imposter Cure

Dr. Jessamy Hibberd

Copyright © Jessamy Hibberd 2019, 2024

Publicată pentru prima dată în Marea Britanie

în 2019 la Editura Aster, imprint al

Octopus Publishing Group Ltd

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Sindromul impostorului

Scapă de sentimentul că nu ești suficient de bun

și eliberează-te din capcana gândirii toxice

Dr. Jessamy Hibberd

Copyright © 2024 Grup Media Litera

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Ioana Raluca Ioniță

Corector: Georgiana Enache

Copertă: Flori Zahiu-Popescu

Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HIBBERD, JESSAMY

Sindromul impostorului: scapă de sentimentul

că nu ești suficient de bun și eliberează-te

din capcana gândirii toxice / dr. Jessamy Hibberd;

trad. din lb. engleză de Bogdan Dascălu. –

București: Litera, 2024

ISBN 978-630-342-313-5

I. Dascălu, Bogdan (trad.)

159.9

CUPRINS

<i>Prefață</i>	7
<i>Nu ești un impostor</i>	11
<i>Introducere: Nu ești singur</i>	13
<i>Cum să depășești sindromul impostorului</i>	20
<i>Nu ești un impostor</i>	23
<i>Angajament</i>	33

PARTEA I

SĂ ÎNȚELEM SINDROMUL IMPOSTORULUI

CAPITOLUL 1	Ce este sindromul impostorului?	37
CAPITOLUL 2	Strategia de supraviețuire a îndoielii de sine	65
CAPITOLUL 3	De ce eu?	79
CAPITOLUL 4	De ce nu putem actualiza convingerile?	94
CAPITOLUL 5	Gemenii impostorului: surmenajul și eschivarea	110

PARTEA A II-A

DE CE NU EȘTI UN IMPOSTOR

CAPITOLUL 6	Testarea teoriei	131
CAPITOLUL 7	Comasiunea: antidotul pentru autocritică	146
CAPITOLUL 8	Nesiguranța și îndoiala de sine	165
CAPITOLUL 9	Presiunea de a fi perfect	181
CAPITOLUL 10	Cuvântul care începe cu litera „e“	197
CAPITOLUL 11	Mitul norocosului și alte povești	214

CUM SĂ-I SPUI ADIO IMPOSTORULUI PENTRU TOTDEAUNA!

CAPITOLUL 12	Recâștigă-ți viața: învinge surmenajul și eschivarea	233
CAPITOLUL 13	Ajustarea propriilor standarde	249
CAPITOLUL 14	Stimulează-ți starea de spirit	262
CAPITOLUL 15	Învață să te simți confortabil cu tine însuși	279
	<i>Concluzie: Mergi mai departe cu încredere</i>	295
	<i>În încheiere</i>	303
	<i>Note</i>	306
	<i>Referințe, resurse și lecturi suplimentare</i>	307
	<i>Mulțumiri</i>	313
	<i>Indice</i>	315

PREFAȚĂ

De când cartea *Sindromul impostorului* a văzut pentru prima dată lumina tiparului în 2019, am primit sute de scrisori și de e-mailuri minunate de la oameni care îmi descriau ușurarea pe care au simțit-o după ce au citit-o. Îmi spuneau că această carte le-a explicat, în cele din urmă, tot ceea ce au simțit vreodată și mi-au descris beneficiile faptului că trăirile lor fuseseră definite și numite ca atare.

Știam că sindromul impostorului este un subiect important. L-am văzut de multe ori la mine în clinică, am trecut eu însămi prin el pe parcursul vieții și am citit nenumărate cercetări despre acest subiect, însă reacția pe care am primit-o la această carte depășea absolut orice imaginație. Mi-a demonstrat cât de răspândit este în realitate acest sindrom. Mi s-a confirmat ceea ce deja știam din punct de vedere teoretic – că nu discriminează – astfel încât știu acum cu certitudine cât de comun și de problematic poate fi sindromul impostorului.

Cel mai mult m-a încurajat faptul că mi-au scris atât de mulți oameni spunându-mi că această carte le-a schimbat în bine viețile. I-a ajutat să descojească, unele după altele, straturile suprapuse ale sindromului impostorului, oferindu-le speranța că pot avea un viitor mai bun, în care ei să fie capabili, într-un final, să creadă în propriile forțe și să pună astfel capăt fricilor lor de impostori.

Datorită *Sindromului impostorului* am fost invitată să vorbesc în cadrul unor organizații din mediul de afaceri, din sectorul public, de caritate, precum și în universitățile din întreaga lume – în Marea Britanie, în America, în Franța, în Noua

CUM SĂ DEPĂȘEȘTI SINDROMUL IMPOSTORULUI

De unde știi eu toate lucrurile astea dacă nici măcar nu ne-am întâlnit? Le știi fiindcă acesta este modul în care operează sindromul impostorului. Este un sentiment comun care însă, dacă e lăsat nesupravegheat, poate avea un impact distructiv asupra vieții tale. Le știi, fiindcă toate lucrurile acestea nu te afectează doar pe tine. Nu ești singurul care se simte ca și cum ar fi un impostor. De fapt, atât de mulți oameni se simt în felul acesta, încât psihologii i-au găsit un nume, precum și un set de simptome. Sper că, acum că știi acest lucru, vei simți o oarecare ușurare. Se întâmplă ceva când denumești un lucru, pentru că astfel îi iei o parte din putere. A ști cu ce anume ai de-a face îți oferă mai multe opțiuni și te ajută să identifici acel lucru. Iar mai apoi poți căuta modalități prin care să schimbi acea convingere – lucru pe care îl vom face cu ajutorul acestei cărți.

Sindromul impostorului nu discriminează pe nimeni; el afectează pe toată lumea – de la studenți, la directori executivi. Oameni din toate categoriile demografice, indiferent de calitățile lor – inteligenți, motivați, maturi, creativi și de succes –, pot avea cu toții dificultăți în a-și recunoaște realizările.

În cariera mea de psiholog clinic, întâlnesc în mod constant oameni care trec prin sindromul impostorului – sunt interesanți, lucrează pe brânci, iar lista realizărilor lor este mereu impresionantă. Tot ce le trebuie pentru a se bucura de viață le stă la îndemână, dar din cauza senzației că sunt

impostori, pur și simplu nu le văd. Deseori, problema reală care stă la baza acestui sentiment este teama că nu sunt îndeajuns de buni. Este de datoria mea să le arăt ceea ce pot vedea în ei și să îi ajut să integreze această nouă perspectivă în viața lor, crescându-le astfel încrederea și convingerea în ei înșiși, pentru a putea să se bucure din nou de viață.

Pentru a face lucrul acesta, identificăm împreună felul în care sindromul impostorului le influențează viața, ne uităm în trecut pentru a constata ce anume ar fi putut să îl provoace și reevaluăm vechile convingeri. Construim astfel o nouă atitudine care să i se împotrivescă și un nou fel de a privi lucrurile, mult mai realist, legat de ce anume înseamnă competența. Am ajutat mulți oameni să își învingă aceste sentimente și știu că te pot ajuta și pe tine. Îți voi împărtăși și ție toate aceste idei și strategii pe care le folosesc în cadrul terapiei, astfel încât să poți merge mai departe, să îți găsești încrederea în tine și să îți schimbi imaginea pe care o ai despre propria persoană.

Nu văd sindromul impostorului numai în clinică; îl văd și printre prietenii mei, printre membrii familiei și am trecut chiar și eu însămi prin el. Prima întâlnire pe care am avut-o în legătură cu această carte a decurs bine și am simțit că atât editorul, cât și eu am avut parte de o foarte bună conexiune. Imediat ce am ieșit pe ușă, m-am întors spre geniala mea agentă, Jane, și i-am spus: „Știi bine că am nevoie de un editor foarte bun dacă primesc contractul. Nu cred că felul în care scriu eu se ridică la un astfel de nivel“.

Sunt sigură că poți remarca sindromul impostorului în cazul lui Eve. Poate că l-ai observat și la alții; de fapt, poate că te simți șocat când o persoană îți împărtășește adevărul ei, în vreme ce tu nu reușești să îl vezi întotdeauna la tine.

Voi include câteva studii de caz, precum cel al lui Eve, pe parcursul întregii cărți. Putem vedea mai bine modul în care funcționează sindromul impostorului atunci când nu sunt implicate propriile sentimente. Cu cât vei deveni mai bun în a recunoaște acest sindrom în alții, cu atât vei fi mai capabil să îl observi în tine însuși. Fiecare studiu de caz are la bază interviuri luate unor persoane reale, dar numele și anumite detalii au fost schimbate pentru a păstra confidențialitatea.

Sper că această lectură te va face să te simți mai puțin singur. Dacă există o întreagă carte pe acest subiect și dacă observi acest sindrom din nou și din nou la mine în clinică, atunci cu siguranță că nu ești singurul care se confruntă cu el. Când vei vedea cât e de răspândit, poate că vei începe să remarci – chiar dacă e numai pentru o clipă – că se mai petrec și alte lucruri în acest caz. Și poate – doar poate – că nu ai dreptate în ceea ce te privește. Nu putem fi cu toții impostori, nu-i așa?

NU EȘTI UN IMPOSTOR

Îți pot spune cu toată încrederea că nu ești un impostor, chiar dacă nu ne-am întâlnit niciodată și chiar dacă nu cunosc toate detaliile poveștii tale personale. Dar știi că asta nu-ți va schimba (încă) opinia. Dacă ar avea puterea să o facă, atunci nu ai mai avea nevoie de această carte.

Mi-aș dori să știi că nu este absolut nici o problemă legată de tine ca om. Nu are de ce să îți fie rușine. Ai suferit din cauza unei convingeri greșite, iar lucrul acesta te-a făcut să nu îți mai exprimi punctul de vedere. A sosit vremea să aducem această teamă la lumină, să o punem la îndoială și să o demascăm, arătându-i adevărata față – de convingere greșită.

Faptul că ai ales de pe raft sau că ai descărcat această carte este într-adevăr un semn bun. Nu mai vrei să trăiești așa în continuare – să te simți de parcă improvizezi mereu, să ai senzația că ești la un pas de a fi demascat și umilit. Ești pregătit să faci o schimbare. Dar, de asemenea, știu că soluția nu se rezumă la simpla dorință de a te schimba. Dacă ar fi fost atât de ușor, ai fi scăpat de aceste sentimente cu mult timp în urmă.

Așa că, dacă nu poți încă să fii de acord cu mine, încearcă să vezi lucrurile dintr-o altă perspectivă. Momentan, lucrurile nu merg prea bine pentru tine. Aceste gânduri nu-ți dau pace. Poate îți transmit că ele sunt cele care îți oferă siguranță, dar, de fapt, nu fac decât să te țină departe de viață și de toate bucuriile pe care aceasta ți le poate oferi.

Chiar poți continua să trăiești în felul acesta, condamnându-te permanent prin faptul că te simți mereu pe muchie de cuțit? Nu-i așa că acest sentiment îți umbrește fiecare nouă

promovare, fiecare nou loc de muncă sau mărire de salariu; nu-i așa că ți se infiltră în relații, făcându-te să nu mai fii în stare să te arăți așa cum ești de teamă că vei fi demascată?

Știi din propria experiență că pregătirea suplimentară sau succesul nu vor schimba cu nimic situația în care te afli. Singura persoană care poate face această schimbare ești tu însuși.

Dacă treci imaginar prin viață pe repede înainte și vizualizezi un viitor în care nu ai încercat niciodată să te schimbi – nu simți oare nici un fel de regret? Nu ar fi mai plăcut dacă ai privi în urmă știind că ai încercat? Nu ai simți o ușurare și o liniște mai mare dacă ai ști că ai făcut tot ce ți-a stat în putere? Ce ai de pierdut? Dacă nu încerci, nu se va putea schimba nimic – cel puțin încercarea aceasta ar însemna să îți oferi o șansă pentru o viață altfel. Dă-mi voie să-ți dau această șansă.

În continuare voi enumera lucrurile pe care le vom face și îți voi arăta cum anume te vor ajuta:

- Îți vei face ordine în minte, eliberând mult din gândurile pe care le ai, fiindcă nu vei mai avea de-a face cu toate problemele care se nasc odată cu sindromul impostorului: vlăguirea emoțională, povara aceea grea și întregul spațiu pe care îl ocupă în mintea ta.
- Împreună vom construi un dosar de probe pentru a-ți dovedi că nu ești un impostor. Acesta se va baza mai degrabă pe fapte decât pe gânduri sau sentimente, astfel încât să te poți elibera de vechile convingeri și strategii de adaptare care te țin pe loc.
- Îți vei dezvolta sentimentul de compasiune față de tine însuși – este antidotul perfect pentru o gândire autocritică și perfecționistă, care poate duce la stres, anxietate și depresie. Acesta te va sprijini să

faci schimbările necesare, astfel încât să nu te mai simți blocat.

- Vei vedea că este în regulă să greșești și vei învăța să iei eșecul ca pe ceva natural. Când îți vei accepta greșelile și eșecul ca pe ceva normal și le vei vedea ca o simplă oportunitate de a învăța ceva din ele, de a crește și de a-ți spori rezistența, vei descoperi că este cu mult mai ușor să te eliberezi de ele.
- Îți voi demonstra că nesiguranța și încrederea în propria persoană nu sunt de sine stătătoare, ci interconectate. Toată lumea trece din când în când prin momente de nesiguranță și de lipsă de încredere în propria persoană și există o anumită putere în vulnerabilitate. Vei vedea că nimeni nu are mereu totul sub control.
- Vei începe din nou să te bucuri de viață. Îndoiala de sine, surmenajul și amânarea vor deveni niște amintiri din trecutul îndepărtat. Vei resimți mai puțină anxietate, vei avea relații mai apropiate cu oamenii și vei face față provocărilor cu capul sus. Lucrul acesta te va ajuta să fii mai deschis, să îți asumi riscuri și să ai încredere să încerci lucruri noi.
- Mai mult de atât, vei avea ocazia de a-ți da seama de ce anume ești capabil cu adevărat; vei primi șansa de a-i da voie acelei mici părți din tine care știe prea bine că ai putea fi extraordinar să se facă auzită. Vei avea oportunitatea de a învăța lucruri noi despre tine însuși și despre întreaga lume; vei avea ocazia să accepți viața ca atare și să pășești cu mai mult curaj înainte.

Știu la ce te gândești: „Dar eu chiar sunt un impostor!”

Poate că acum ți se pare imposibil să-ți imaginezi o altă realitate. Tot ce îți cer este să fii deschis la schimbare. E drept, probabil că nu va fi ușor, dar dorința de a te schimba poate face o diferență uriașă. Conștientizarea faptului că există o alternativă îți dă speranță, motivație și posibilitatea de a trăi diferit.

Mi-aș dori să te privești așa cum te privesc ceilalți, însă, la urma urmei, nici nu contează ce cred eu sau ce cred alții. Ceea ce contează este felul în care te vezi tu și exact acest lucru îmi doresc să îl schimb, astfel încât să poți avea din nou încredere în tine și să conștientizezi cât de multe lucruri ești capabil să faci.

Pentru a ajunge însă aici, va trebui să ai încredere în mine și să-mi dai șansa să te pot convinge. Aceste idei și tehnici se bazează pe experiența mea clinică de 14 ani, pe pregătirea mea și pe toate cercetările din acest domeniu, care sunt coroborate de dovezi certe. Poate că ai avut în minte această imagine despre tine multă vreme, dar asta nu înseamnă că e și adevărată. În timp ce citești cartea, reține ideile și testează-le să vezi dacă ți se potrivesc. Încearcă strategiile descrise aici și dă-ți voie să gândești diferit. Îți promit că nu vei regreta.

Cum să obții maximum din această carte

Această carte îți va spori gradul de cunoștințe și de înțelegere a sindromului impostorului. Te va ajuta să observi cum funcționează acesta și de ce, pentru a putea sparge vechile tipare și pentru a scăpa din ghearele lor. Îți va oferi setul de abilități necesar pentru a depăși acest sindrom, îți va spori încrederea în tine, îți va arăta cum să îți asumi anumite riscuri și cum să îți accepți greșelile și eșecul (știi că încă nu poți crede asta). Însă, cel mai important lucru este că te va ajuta să capeți o imagine

de sine mult mai sigură și corectă, astfel încât să te poți cunoaște mai bine, să înveți să accepți un feedback pozitiv, să ai relații interpersonale mai strânse și – în cele din urmă – să începi să crezi în tine însuși.

Scopul este acela de a te ajuta să te privești într-un mod diferit și de a-ți forma noi perspective. Imaginează-ți că ești pe un munte. Până acum nu ai ajuns decât la jumătatea lui, crezând că ai o imagine clară a vieții. Îmi doresc să te duc mai sus pe acel munte și să te port spre un punct de observație mai înalt, de unde să ai o priveliște cu mult mai bună și de unde să poți vedea lumea așa cum este ea în realitate.

Pentru a reuși lucrul acesta, va trebui să faci mai mult decât să citești această carte; va trebui să preiei ideile din ea, să le introduci în propria viață și să testezi toate strategiile (da, pe absolut toate). Este, dintr-un anumit punct de vedere, ca și cum ai învăța să conduci: totul e perfect când îți iei examenele teoretice, dar asta nu înseamnă că ele te învață efectiv cum se conduce mașina. La fel se întâmplă și în psihologie. Teoria îți poate fi de ajutor (și e și interesantă) și reprezintă un prim pas spre a-ți înțelege mai bine mintea, însă punerea în practică a acestor idei și respectarea strategiilor vor face adevărata diferență în ceea ce privește felul în care te simți pe interior.

MITUL SINDROMULUI IMPOSTORULUI

Mă face să muncesc din greu.

Mă ține cu picioarele pe pământ.

Înseamnă că țintesc spre standarde înalte.

Mă motivează.

E mai bine să fii modest decât arogant.

Mă ține sub control.

Deseori, oamenii încearcă să mă convingă de faptul că sindromul impostorului are și părțile lui bune și spun că nu e complet rău. Ei cred că are și câteva avantaje, iar sentimentele lor de impostori sunt un mod prin care se asigură că nu devin aroganți. De asemenea, consideră că, dacă te subestimezi, te vei motiva să devii mai bun – te va face să muncești mai mult, să ai obiective mai mari, să îți faci treaba mai bine. Te ține mereu activ, te oprește din a fi arogant sau din a te complăce în situația în care te afli și te va proteja în caz că ceva ia o turnură greșită. S-ar putea să crezi că ceea ce te face să te agăți de această imagine este însuși felul tău de a fi – sigur trebuie să funcționeze dacă te-a ajutat să ajungi până în acest punct; e riscant să încerci să faci lucrurile altfel.

Așa că, înainte de a începe, vreau să clarificăm faptul că nu există nici un avantaj în a continua să te agăți de sindromul impostorului! Mai degrabă decât să te ajute, sindromul impostorului te-a împiedicat să faci lucrurile pe care ți le-ai dorit. Te face să te simți mai anxios, nu îți dă voie să accepți lucrurile bune pe care le faci și te împiedică să te bucuri de lucrurile la care ții. Îți voi arăta în această carte ambele părți ale sale, atât sacrificiile pe care te-a forțat să le faci, precum și limitele pe care ți le-a pus realizărilor pe care le-ai fi putut avea.

Desigur, nimeni nu-și dorește să fie arogant sau lipsit de înțelegere, însă depășirea sindromului impostorului nu va cauza nimic din toate acestea. Ceea ce faci tu acum nu înseamnă nicicum să fii modest, ci să te înjosești. Să îți înțelegi propriile abilități, cunoștințe și propria experiență nu înseamnă aroganță.

Sindromul impostorului nu este acel lucru care te forțează sau care te face să fii bun la ceea ce faci; tu ești cel care face lucrurile bine. Lucrezi din greu și ești conștiincios; o astfel de persoană ești tu. Nu ar fi mai bine să fii ambițios, să accepți provocările, să ai modestia și curajul de care e nevoie fără ca acestea să fie însoțite de sentimentele pe care sindromul impostorului

le poate provoca și care te-ar putea costa chiar propria sănătate și fericire? Îți dorești să fii capabil să te bucuri de succesul pe care îl ai și să începi să faci lucrurile la care visezi, fără ca aceste vechi frici să te tragă înapoi? În curând vei avea ocazia să vezi cât de frumoasă poate fi viața fără ele.

Trei pași esențiali pentru a atinge succesul

Pasul întâi: să îți dorești să te schimbi

Pasul al doilea: să înțelegi teoria

Pasul al treilea: să pui toate aceste strategii în practică

Nu va fi suficientă doar o gândire sănătoasă. Va trebui să urmezi toți acești trei pași pentru a face lucrurile să funcționeze. Trebuie să îți dorești să te schimbi, să ascuți cu adevărat noile dovezi și să le pui în practică. Și, cel mai important – ceea ce pentru unii va fi partea cea mai dificilă –, trebuie să renunți la nevoia de a avea mereu dreptate.

Știu că este greu să te oprești și să faci exercițiile, dar te rog să le dai o șansă în modul în care îți sugerez eu să o faci. O idee este mai puțin convingătoare decât faptul în sine. Și vei avea nevoie de fapte. Ți s-a spus și până acum de multe, foarte multe ori că nu ești un impostor și, deocamdată, lucrul acesta nu a făcut absolut nici o diferență.

Încearcă *fiecare* strategie, chiar și pe acelea care crezi că nu îți vor plăcea. În cadrul ședințelor de terapie, constat că oamenii sunt deseori surprinși când văd care strategii funcționează cel mai bine pentru ei. Este dintr-un anumit punct de vedere ca și cum ți-ai cumpăra haine noi: pe măsură ce cauți, le alegi pe cele care îți plac, dar nu poți ști cum vor arăta pe

tine și dacă îți vor plăcea până când nu le probezi. Doar atunci când le vei pune pe tine vei putea spune care ți se potrivesc cel mai bine.

Și exact la fel cum se întâmplă și cu hainele, nu există acea mărime care să li se potrivească tuturor – trebuie să descoperi ce anume te prinde pe tine. Abordări diferite au rezultate la oameni diferiți și, doar încercând toate strategiile, poți descoperi o întreagă paletă de opțiuni care să funcționeze pentru tine. Cu cât vei face mai multe în acest sens, cu atât îți vei oferi mai multe șanse de reușită și vei strânge mai multe argumente împotriva mesajului impostorului.

De asemenea, este important să discuți și cu alții despre acest subiect, să fii cel care inițiază în mod activ conversația. Vei fi surprins (într-un mod plăcut) cât de mulți oameni se vor identifica cu ceea ce simți tu. Începe prin a acorda atenție acestui aspect în viața de zi cu zi și încearcă să găsești și pe alții care trec prin aceleași experiențe, indiferent dacă e vorba despre o persoană pe care o știi bine sau despre un prieten, despre un coleg, despre un membru al familiei sau despre o cunoștință. Ia-ți câteva minute pentru a căuta online informații despre sindromul impostorului sau tastează pur și simplu #impostersyndrome pe Instagram sau pe Twitter și vei descoperi mii de postări pe acest subiect. Există pe acest subiect panouri întregi de mesaje, articole, experiențe personale – nu sunt singura persoană care vorbește despre asta.

În cele din urmă, ia-ți timp de gândire după ce ai terminat de citit câte un capitol sau după ce pui în practică câte o strategie. Reflecția ne ajută să ne rafinăm gândurile, să ne evaluăm capacitățile și să ne stabilim obiective realiste, astfel încât să ne putem urmări progresul făcut și să ne sporim încrederea în abilitățile noastre de a reuși. Învățăm mult mai multe din experiențele noastre atunci când reflectăm la ceea ce am făcut.

Pentru a profita din plin de pe urma strategiilor pe care le pui în practică, ia-ți notițe. Cumpără în acest scop un carnet de notițe și folosește-l pe parcursul întregii cărți. Scrisul pe hârtie îți permite să reflectezi; mai mult, este un bun mijloc prin care te poți motiva și îți permite să te poți uita în urmă să vezi cum ai progresat. Eu țin enorm de mult la acest tip de carnet – e ceva ce îl face să fie special –, dar dacă preferi să îți folosești telefonul, atunci poți scrie în aplicația special concepută pentru notițe, în funcție de cum îți este ție mai ușor și spre ce opțiune tinzi. Acest lucru te va ajuta să te implici cu adevărat în acest proces și să păstrezi totodată în minte toate strategiile.

Aceste însemnări îți vor da șansa să câștigi noi perspective și să iei în considerare un fel nou de a te privi pe tine însuși, precum și realizările tale. Dacă ai accepta teoria, nu ai mai avea nevoie de această carte, fiindcă deja ai cunoaște o parte dintre argumente, însă pur și simplu alege să le ignori. Peste tot în jurul tău există dovezi ale succesului tău și a sosit timpul să începi și tu să le vezi.

Deși nu poți fi convins că metoda mea va funcționa, *poți* fi sigur că ceea ce faci acum în viața de zi cu zi nu funcționează deloc. Gândește-te la timpul, efortul și energia pe care le aloci pentru a păstra acest secret. A sosit timpul să încerci ceva nou și ar trebui să îi acorzi, de asemenea, o șansă reală. Meriți să te bucuri din nou de viață. Știu că te pot ajuta să faci această schimbare dacă iei în considerare și pui în practică tot ceea ce este descris în această carte.

La început nu te vei simți în largul tău, dar nu-ți face griji. Evoluția nu presupune neapărat confort; te voi forța să ieși de pe pilotul automat și să pășești pe un teritoriu virgin. Vei deprinde noi abilități și ele te vor întinde la maximum. Va fi o experiență precum cea a învățării unei limbi străine noi: cuvintele vor suna la început ciudat și greoi, dar, cu timpul,