

LBRIS | We know
BRIAN JOHNSON

ARETÉ

ATINGE-ȚI POTENȚIALUL EROIC

Traducere din limba engleză și note: Diana Botescu

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

451 DE IDEI

PENTRU A-ȚI ATINGE POTENȚIALUL EROIC

Phil Stutz spune.....	17	Fă cunoștință cu noul tău cel mai bun prieten	57
OBIECTIVUL I: DESCOPERĂ JOCUL SUPREM		Daimon, fă cunoștință cu geniul.....	58
Mă bucur să te cunosc.....	23	Jihadul suprem.....	58
Areté.....	25	Cunoscătorii virtuților.....	60
Cum să elimini decalajul	28	Principalele 5 virtuți.....	62
Frica și indolența.....	30	Celelalte 5 virtuți principale	63
Defectele de personalitate vs defectele de proiectare.....	31	Calea virtuoaasă	64
Supraîncărcarea	33	Recunoștința	65
451°	35	Fluxul generat de recunoștință.....	66
Pregătit și la îndemână.....	36	A considera că lucrurile ți se cuvin.....	67
Învățarea lucrurilor esențiale.....	37	Îndreptățirea.....	68
Cele 7 obiective	39	Despre modestie.....	68
Tu ești eroul	44	Amintește-ți cine a săpat fântânile	69
Decizia legată de <i>dojo</i>	45	Iubirea celebrativă	70
Oxigenul sufletului.....	46	Speranța.....	71
Matematica destinului.....	47	DROP! Iat-o	72
Entelehie.....	47	Planurile de pus în aplicare	74
Strigătele sufletului tău.....	48	Șobolanii care înoată	75
Aristotel și Seligman	50	Ingredientul secret al leadershipului.....	76
Provocarea veche de 2 500 de ani.....	52	Curiozitatea	77
Hedonic vs eudaimonic	54	Câștigă sau învață.....	78
Motivația intrinsecă vs extrinsecă.....	55	Cum să câștigi sau să înveți.....	78

Campionii ai parentingului	81	OMFP	115
Momente sacre.....	83	Cei 5 pași spre succes ai lui Dalio.....	116
Tu și un elefant	84	Greșelile, sau filmările nereușite.....	118
Entuziasmul.....	86	Nu există oameni perfecți	120
Iubirea.....	87	Perfecționismul (teoria)	121
„Fericirea” lui Aristotel	89	Compassiunea de sine (teoria).....	122
Cum să înflorești.....	90	Cicatricile lăsate de balaur.....	123
Neputința învățată.....	91	GRIT (teoria)	124
Optimismul învățat	92	Atuuri psihologice.....	125
Viteza luminii.....	94	Capacitatea de reacție.....	127
100 de întrebări	95	Victimă sau erou.....	129
Calea.....	96	Gândirea direcționată.....	129
Devianța sănătoasă	96	Găinațul de pui	131
Spitalele stoicilor	98	Pană de cauciuc	133
Memento mori	99	Tragerea la țintă	134
Călătoria în timp	100	A gândi vs a acționa	136
O scurtă călătorie în iad	100	Paradoxul Stockdale	137
Scopul suprem	102	Ai fost lovit peste față în ultima vreme?	138
OBIECTIVUL II: DOBÂNDEȘTE O ÎNCREDERE DE NEZDRUNCINAT			
Regula nr. 1.....	107	A + S + DLC = R	139
Sala de sport pentru suflet.....	108	Cu 1% mai bun	141
Exonerarea.....	108	De ce să fii mediocru?	142
Antifragilitatea	109	Imposibilul.....	144
Încrederea.....	110	Ascensiunea supereroului din tine.....	145
Teoria încrederii.....	111	Hectare întregi de diamante	146
„Arată-mi ce poți!”	112	Cum să faci o perlă	147
„Sunt entuziasmat!”	114	Granulația șmirghelului	148
		Tu vs problemele tale.....	149
		Continuă să tragi	150

Abordare vs evitare	151	Paradoxul focului.....	178
Ciclul instinctului.....	152	Invincibilitatea	179
Mixinele sunt bizare	153		
Foarte dificil vs imposibil.....	154	OBIECTIVUL III: OPTIMIZEAZĂ CELE TREI	
Isus, Tolle și tu.....	155	ELEMENTE ESENȚIALE	
Reziliența emoțională (partea I).....	156	Povestea originii celor trei	
Ușurătate + gravitație = flotabilitate.....	157	elemente esențiale.....	185
Flotabilitatea antifragilitate	159	Cele trei elemente esențiale x 2	186
Cum să devii iconoclast	160	Fierăstraie vs drujbe.....	187
Indicatori inversați.....	161	Etimologia cuvântului „energie”	188
<i>Percussus resurgo</i>	162	Fă cunoștință cu mitocondriile	189
Asumarea în totalitate	163	Munca profundă vs cea superficială	190
Ești într-o echipă proastă?	164	Munca genială vs cea mediocră	191
Persoana rezilientă vs persoana		Ecuția muncii geniale.....	192
care se victimizează.....	165	Mediocritate vs excelență.....	192
„Da” trăiește în țara lui „nu”	166	Obiectivele incitante	193
Merge mână în mână cu.....	167	Relațiile eroice	194
„Prăjiturile morții”	168	Vedem eroi.....	195
Mahmureala vulnerabilității.....	169	Compașiune vs încurajare	195
Nu irosi niciodată o greșeală	170	Cu cine să începi?.....	197
FCSCVF.....	171	Vrei să dezvolți obiceiuri mai bune?.....	198
Asumarea de noi angajamente.....	172	Identitate → comportament →	
Sărbătorește momentele de confuzie.....	173	sentimente.....	200
Reformularea eroică	174	Vechiul tău fel de a fi?	201
A doua săgeată.....	174	Alter egouri	203
Tolle despre toxiinfecția alimentară.....	175	Comandor al moralului	204
Zigzaguri.....	177	Motivul corect.....	206
Regele <i>home run</i> -urilor.....	177	Care e obiceiul tău nr. 1 de autoîngrijire?	208
		Treburile casnice vs cadouri	209

Căstiguri marginale.....	210	Rola de hârtie igienică.....	240
„Așa sunt eu!”	211	Ori/ori?	241
„Nu e stilul meu!”	213	Reguli de aur și platină.....	242
„Mai trebuie lucrat la asta!”	215	Cu ce te ocupi?	243
Puzzle-ul vieții.....	216	Rugăciunea pentru seninătate	244
„Am găsit ceva!”	217	O scurtă istorie a peluzelor.....	245
Vrei să fii mai bun? Măsoară!.....	219	Tu, la vârsta de 110 ani.....	247
Gândirea bazată pe zero	219	Tu cel indezirabil	247
Direcție vs destinație.....	220	Căutarea fericirii.....	249
Cum rezistăm	221	Ultima prelegere	249
Ultimele bariere	223	Ultima scrisoare.....	251
Vrei să fii extraordinar?	224	Obiective: telescoape și microscopae	254
Tu, Michelangelo și potențialul tău.....	226	Programarea minții	256
Momentul deciziei.....	226	Statuia ambulată	258
Tu cel de aur (partea I).....	227		
Tu cel de aur (partea a II-a).....	228		
Conversațiile de 5 minute care te fac să transpiri.....	229		
Scoate la lumină	230		
Unilateralitatea	231		
Cum să consumi stresul ca pe un baton energetic.....	232		
A face pe plac vs a ajuta	233		
Când situația se schimbă	233		
<i>Deo volente</i> și „facă-se voia Ta”	235		
Îmbunătățirea relațiilor	236		
Ești teleologic.....	237		
Un cocoș pe nume Voiosul.....	238		
		OBIECTIVUL IV: FĂ DIN ZIUA DE AZI O CAPODOPERĂ	
		Astăzi e ziua cea mare!	261
		Liste de verificare pentru ziua-capodoperă	262
		Intervalele de timp	263
		Cea mai bună performanță anterioară	265
		<i>Carpe diem</i>	266
		<i>Carpe punctum</i>	267
		Ființe luminate	268
		Rutina de dimineată și rutina de seară.....	268
		Nenumărați pași	270
		Suișuri mai mari și coborâșuri mai mici.....	272
		De-a titirezul.....	274

Jocul echilibrului.....	275	Efectul Zeigarnik.....	304
Simplifică câmpul de luptă.....	275	Leul vs jungla.....	305
Reglarea emoțională.....	276	20 de kilograme = nota 10.....	306
Constrângerile sunt minunate.....	277	Principiul 80/20.....	307
Rutina de seară.....	278	Calculatorul motivației.....	309
0 oră de somn în plus.....	279	Motivație = energie x (valoare x așteptări)/ (impulsivitate x tergiversare).....	310
Ajustarea nivelului de referință.....	280	Pauzele digitale.....	311
Oprirea completă.....	281	Lovitura 0,300.....	312
Muncește pentru a iubi.....	282	Meditația de seară a lui Pitagora.....	314
Efectul iPhone.....	283	Pune prioritățile pe primul loc.....	315
Apusul digital.....	284	TIMP.....	317
Regula celor 10 008 ore + 36 de minute.....	284	Eficient vs eficace.....	317
Trage un pui de somn!.....	286	Fă din asta un joc.....	318
Ritmurile vieții.....	287	Creativ vs reactiv.....	319
Fă valuri.....	288	Pune în practică ceea ce predici.....	321
Ziua de lucru de patru ore și jumătate.....	289	Managementul timpului în stilul Drucker.....	322
Diminețile miraculoase.....	290	Multitaskingul este un mit.....	323
Durerea tergiversării.....	292	Comutarea sarcinilor este costisitoare.....	324
Cine vei fi în viitor.....	293	Roboțelul lute.....	325
Centrul dependenței.....	294	Odihnește-te înainte de a fi obosit.....	326
Sacrificii vs decizii.....	295	Sinergia.....	327
Zilele rele minunate.....	296	Controlul asupra vieții.....	328
Am câștigat?.....	297	Ambiția și rutina.....	329
Zilele de recuperare.....	298	Muncă sau distracție?.....	330
Cele patru etape ale execuției.....	299	Decizii pentru o nouă zi.....	331
Ține scorul.....	300		
Două fișe de punctaj.....	301	OBIECTIVUL V: STĂPÂNEȘTE-TE	
Zilele-capodoperă române.....	303	Coeficient de inteligență vs voință.....	335

Războinici vs bibliotecari.....	335	Acoperă prizele cu capace de	
3 forme de disciplină.....	336	protecție pentru copii.....	363
Testul cu bezele.....	337	Cu cât o persoană este mai rea.....	364
Vrei să ai voință?.....	338	Intervalul.....	365
Pactul lui Ulise.....	339	Cum să-ți crești de 100 000 de ori	
Sirenele.....	340	performanța.....	366
Iason și argonauții.....	341	Perseverază!.....	368
Enunțuri clare.....	343	„NRN!”.....	369
Angajamentele: 100% înseamnă		Regula de 5 secunde.....	370
floare la ureche.....	344	„Îmi place DIM!” (Dar ție?).....	371
Al doilea angajament.....	345	Puțin câte puțin.....	372
Visătorul și făptuitorul.....	346	Cum să renunți la un obicei prost.....	373
De la dificil la ușor.....	347	Flexibilitatea psihologică.....	374
Poruncește și supune-te.....	348	Cum să nu-ți mai placă lucrurile grele.....	375
Podele și tavane.....	349	Cum să eviți pierderea obiceiurilor bune.....	376
Castraveți proaspeți și murați.....	350	Nu întrerupe seria.....	377
Iubirea activă.....	351	Variabilitatea comportamentului.....	378
Ai gânduri negre?.....	352	Viteza este o forță.....	379
Acum ce trebuie făcut?.....	352	Legea diminuării voinței.....	380
Teflon vs velcro.....	354	A începe vs a termina.....	381
Parenting: trei sfaturi.....	355	Darul măreției.....	381
Face cineva balet?.....	357	Homeostaza și adaptabilitatea.....	382
Concentrarea neobosită asupra		Echilibrul dinamic.....	383
soluțiilor.....	358	Zâmbește!.....	384
Praful.....	359	Ușile fricii (partea I).....	385
Tu, un țăran și calul său.....	360	Ușile fricii (partea a II-a).....	387
Fă legătura.....	361	Efectul publicului.....	390
Degetele și ținutul teoriei.....	362	Mama spune: „fii virtuos”.....	391

Ești un ciudat	393	Praful de kryptonită	425
<i>Dacă</i>	395	Grăsimea viscerală.....	426
Nu obții ce dorești?	396	Cum îți poți prezice morbiditatea	427
Ar trebui să.....	397	Argumentele împotriva zahărului.....	428
Două lucruri ușoare.....	397	Regulile eroice privind alimentația.....	430
Reziliența emoțională (partea a II-a).....	399	Cum stai cu serotonina?	432
Privează frica	400	Consumă alimente autentice.....	433
Șterge aplicația aceea!	401	Când să mâncăm.....	434
Eroul învingător.....	402	Nu e cam extrem?	435
Tolerant cu alții	404	Nutriția animalelor	437
Numitorul comun al succesului.....	405	Vopsirea cu spray a frunzelor	438
Efortul contează de trei ori mai mult	406	Exerciții fizice vs zoloft	439
OBIECTIVUL VI: STĂPÂNEȘTE ELEMENTELE ESEȚIALE		Moleculile speranței.....	440
Șosetele tale	411	Numărul magic de pași	441
Deceniile lui Wooden.....	412	<i>Solvitur ambulando</i>	442
Măreție = consecvență	413	Mișcare > exerciții fizice.....	443
Săparea fundației.....	414	Oportunități de mișcare	444
Farul	415	Întinde firul	445
Antrenamentul cu Kobe.....	415	Somnul, înainte și după Edison.....	446
Dacă am lucra împreună 1 la 1.....	417	Găinile circadiene.....	447
Tu, campionul mondial.....	418	O scurtă istorie a luminii (albastre)	448
Campionii fac mai mult.....	419	Până când cineva nu își ia angajamentul....	449
Fericiplina	420	Te trezești în mijlocul nopții?	450
Cu disciplină, răbdare și perseverență	421	Cum funcționează de fapt cofeina	452
la-o de la început.....	422	Regulile respirației	453
Trăiri vs trăsături.....	423	Respirația în balon.....	454
Medicamentele miraculoase	424	Punctul magic	455
		Cum să ne oprim gândurile	456

Voința imediată.....	457	Suntem doar becuri	491
Tonusul vagal.....	459	Paradoxul egoului.....	492
De ce să meditezi?	461	Un ego puternic	494
Cum să meditezi.....	462	Cine va moșteni Pământul?.....	496
Gânduri și bătaie de inimă.....	463	Pankration = forță deplină.....	497
De ce a continuat să mediteze Buddha	464	În arenă.....	498
Starea de flux	465	Răstignire și înviere	499
Dependenții de flux	466	Știința regretului.....	500
Iubește realitatea exact așa cum este.....	468	3:59.4.....	501
Principiul 80/20 + legea lui Parkinson.....	469	Efectul de domino	502
Suferință = durere x rezistență.....	470	Monedele magice.....	503
Numește emoția pentru a o împlânzi	471	Timput indicat de ceas vs timpul	
Ruminația.....	472	horticol.....	504
Rezolvarea „erorilor de sistem”.....	472	Potențialul latent	505
Scame pe lentila unui proiector	473	Ai avut randament 0 din 12 în ultima	
Pilda lui Isus despre pai și bână	474	vreme?.....	507
Economia spirituală.....	475	Alege consecvența în detrimentul	
Timput din belșug	477	intensității.....	509
Virusul belșugului	478	Vocea consecvenței	510
Concurează? Nu. Creează!.....	479	Crezi că ești la nivelul 8.....	512
Invidia	480	Carisma pe înțelesul tuturor.....	513
Batoanele eroilor	480	Moartea la răscruce	514
		Cărarea pe care n-am apucat.....	515
		Psihologia.....	516
		Viziunea asupra vieții	517
		Imaginea de ansamblu	518
		Microscopae și telescopae	519
		Campionii termină în forță	520
		Spălatul vaselor.....	522

OBIECTIVUL VII: FOLOSEȘTE-ȚI SUPERPUTEREA

Eroul meu preferat din toate timpurile.....	485
Povestea originii forței sufletului	486
Ecuația forței sufletului.....	488
Carisma morală.....	489

„Editarea” vieții	522	Atleții eroici se unesc!	549
Cele patru legăminte.....	524	O poveste (adevărată) despre „la piñata”	551
Cum să prezici unde vei ajunge.....	525	Atleții disciplinați	553
Arborii bonsai, peștișorii aurii și tu.....	527	Jurământul meu sacru (de muncă)	554
A demonstra că ai dreptate.....	527	Jurământul meu sacru (de iubire)	557
Eseu, Jerry Rice!.....	528	42%	560
Cum să fii ca Mike	529	Puncte forte și puncte slabe	562
Mentalitatea dezvoltării.....	531	Cartierul creativ al domnului Rogers.....	563
Esti deprimat? Există două moduri de a reacționa	532	Pilda talanților	564
Victoriile mici	533	Focuri de tabără și scaune	566
Există întreruperi?	535	Perfect de imperfect	567
Un bol plin cu boabe de cafea.....	536	Lupta interioară	568
„Cu tine fii cinstit”	538	Calea maestrului (norocos).....	570
O medalie de aur în 1960	539	Magnanim vs pusilanim.....	572
Ghicitorile vieții.....	540	Un succes psihologic.....	574
Cât face 1 + 1?	541	Sfaturi înțelepte primite de la mama și de la Thomas Carlyle.....	574
Motivația (din nou).....	543	<i>Arambhashura</i>	576
Regretabil vs impardonabil.....	545	Declarații de virtute	577
Principiul nr. 1 al succesului	545	Instructorul eroic.....	581
Dinamica construirii puterii	547	Mulțumiri	585
Stoicismul cântărețului	548	Despre autor	589

MĂ BUCUR SĂ TE CUNOSC

ZIUA 1. SĂ TRECEM LA TREABĂ!

Salutare, eu sunt Brian. Apreciez că ți-ai făcut timp să deschizi această carte. Mi-aș dori să putem petrece ceva timp împreună.

Știu că suntem amândoi ocupați, iar mie îmi place să împărtășesc cât mai multe lucruri înțelepte în cât mai puțin timp, așa că hai să trecem direct la treabă.

Vreau să încep prin a-ți spune o scurtă poveste, dar..., mai întâi, permite-mi să mă prezint pe scurt și să-ți prezint puțin contextul în care am scris această carte.

Pe lângă faptul că sunt fondatorul și directorul general al unei companii numite Heroic Public Benefit Corporation (despre care îți voi spune ulterior mai multe), sunt un tată mândru de cei doi copii (Emerson și Eleanor) și sunt căsătorit cu cea mai bună prietenă a mea, Alexandra.

Locuim la o mică fermă la țară, la marginea orașului Austin, Texas, împreună cu trei câini (Zeus, Zap și Wags – dintre care doi ne-au adoptat), o pisică (Heroic cel Stoic, care ne-a adoptat și ea) și nouă găini (inclusiv cocoșul Voiosul și găinile sale).

Fiul meu, Emerson, în vârstă de zece ani, s-a apucat recent de șah. Și, când spun că s-a apucat de șah, mă refer la faptul că s-a apucat CU ADEVĂRAT (!).

Cu mai puțin de un an în urmă am aflat despre un site grozav numit chesskid.com, unde predă lecții unul dintre profesorii mei favoriți din toate timpurile (Mike Klein, cunoscut și sub numele de Fun-MasterMike), care a găsit o modalitate extraordinară de a preda șahul, ajutându-i pe copii, în același timp, să se distreze și să devină pasionați de acest joc.

Îl educăm acasă pe Emerson, așa că are mult timp la dispoziție pentru a studia șahul. Și..., în ultimele zece luni, a petrecut SUTE și SUTE (!) de ore jucând, exersând și toate celelalte.

Ca să înțelegi, el urmărește campionatele mondiale de șah cu același entuziasm cu care urmăream eu Campionatul Mondial de Baseball din Liga Profesionistă când aveam zece ani. Pe scurt: este absolut pasionat (!) de șah. A câștigat campionatul de șah din statul Texas la categoria sa de vârstă, iar acum marele său vis este să devină mare maestru de șah.

Acesta este contextul.

Scriu aceste rânduri într-o după-amiază de sâmbătă. Fac ultimele retușuri asupra cărții și mă gândesc la modul în care vreau să îți prezint conceptul de *areté*.

Cred că ACEASTĂ mică secvență de evenimente ar putea fi CEL mai bun mod posibil de a da viață ideii.

Așadar..., fără alte formalități... Să trecem la treabă!

P.S. Înainte să uit și doar ca să știi... Cuvântul *areté* (il vom defini în câteva momente!) se pronunță „a-re-`ti”.

Pronunță acum:

areté

=

a-re-`ti

P.P.S. Apropo de petrecerea timpului împreună și de a ne cunoaște mai bine: te poți conecta cu mine (și cu restul comunității Heroic) și poți obține o mulțime de alte lucruri bune accesând:

[HEROIC.US/ACTIVATE](https://heroic.us/activate)



ARETÉ

EXPLICAȚIE POTRIVITĂ PENTRU UN COPIL DE 10 ANI

Sunt un tip destul de disciplinat și am un mod structurat de a aborda fiecare zi a anului.

În această dimineață, mi-am scurtat programul obișnuit de lucru de dimineață pentru a mă concentra asupra ritualului meu de iubire.

Ocazia specială?

Un turneu de șah cu Emerson la Academia de Șah „Austin Grandmaster”.

Așa că... am ieșit mai devreme din birou și am intrat în bucătărie, entuziasmat de ziua care mă aștepta. Când m-a văzut, Emerson mi-a spus că nu vrea să meargă.

— Vorbești serios? Ce s-a întâmplat, amice?! l-am întrebat.

Luând postura unei flori ofilite, mi-a răspuns:

— Nu știu. Pur și simplu, nu vreau să merg.

— Hmm. Interesant! Ce-ar fi să facem o plimbare scurtă și să vorbim despre asta?!

— Bine.

Am ieșit să ne plimbăm pe poteca de pe proprietatea noastră. Eleanor și mami ne-au urmat și ele.

Înainte să ne îndreptăm în direcția opusă pe micul traseu, mami ne-a spus:

— Zice că nu vrea să meargă pentru că nu crede că va câștiga! Poate vreți să discutați despre asta.

„Fascinant. Cu siguranță, vom dori să vorbim despre asta”, mi-am spus în sinea mea.

Am întins mâna spre Emerson și ne-am început plimbarea. L-am strâns bine, să-i transmit că-l iubesc, folosind gestul care înseamnă în limbajul inventat de noi „te iubesc”.

Mi-a răspuns că mă iubește și el printr-o mică strângere.

— Mami spune că nu vrei să mergi pentru că nu crezi că vei câștiga turneul.

— Da.

— Amice, bineînțeles că nu vei câștiga turneul. Vei juca împotriva unor tipi care sunt INCREDIBIL DE BUNI, am spus cu un chicotit. Îți amintești ce a spus Nick [antrenorul lui Emerson] ieri, când a fost invitat să joace la un turneu de elită pe care știa că nu-l va câștiga?

ARETÉ

EXPLICAȚIE POTRIVITĂ PENTRU UN COPIL DE 10 ANI

Sunt un tip destul de disciplinat și am un mod structurat de a aborda fiecare zi a anului.

În această dimineață, mi-am scurtat programul obișnuit de lucru de dimineață pentru a mă concentra asupra ritualului meu de iubire.

Ocazia specială?

Un turneu de șah cu Emerson la Academia de Șah „Austin Grandmaster”.

Așa că... am ieșit mai devreme din birou și am intrat în bucătărie, entuziasmat de ziua care mă aștepta. Când m-a văzut, Emerson mi-a spus că nu vrea să meargă.

— Vorbești serios? Ce s-a întâmplat, amice?! l-am întrebat.

Luând postura unei flori ofilite, mi-a răspuns:

— Nu știu. Pur și simplu, nu vreau să merg.

— Hmm. Interesant! Ce-ar fi să facem o plimbare scurtă și să vorbim despre asta?!

— Bine.

Am ieșit să ne plimbăm pe poteca de pe proprietatea noastră. Eleanor și mami ne-au urmat și ele.

Înainte să ne îndreptăm în direcția opusă pe micul traseu, mami ne-a spus:

— Zice că nu vrea să meargă pentru că nu crede că va câștiga! Poate vreți să discutați despre asta.

„Fascinant. Cu siguranță, vom dori să vorbim despre asta”, mi-am spus în sinea mea.

Am întins mâna spre Emerson și ne-am început plimbarea. L-am strâns bine, să-i transmit că-l iubesc, folosind gestul care înseamnă în limbajul inventat de noi „te iubesc”.

Mi-a răspuns că mă iubește și el printr-o mică strângere.

— Mami spune că nu vrei să mergi pentru că nu crezi că vei câștiga turneul.

— Da.

— Amice, bineînțeles că nu vei câștiga turneul. Vei juca împotriva unor tipi care sunt INCREDIBIL DE BUNI, am spus cu un chicotit. Îți amintești ce a spus Nick [antrenorul lui Emerson] ieri, când a fost invitat să joace la un turneu de elită pe care știa că nu-l va câștiga?

— Da. A spus că este superentuziasmat, pentru că ȘTIE că va juca cu jucători FOARTE buni, care îl vor provoca și îl vor ajuta să se perfecționeze, mi-a răspuns Emerson.

— EXACT. Câștigă sau învață! Iar a învăța înseamnă a câștiga, așa că hai să mergem, ce zici?!

— Bine.

Această parte a discuției a avut loc la începutul plimbării. Imediat după ce am stabilit că există oportunitatea de a câștiga sau de a învăța, ne-am întâlnit cu mami și Eleanor, care se îndreptau în direcția opusă.

Am bătut din mers palma cu ele și apoi ne-am continuat discuția.

— Hei, amice! Știi cum te gândeați la toate motivele pentru care NU voiați să mergi la turneul de șah?

— Da.

— Ei bine...

M-am oprit din mers, m-am lăsat pe un genunchi și l-am privit drept în ochi.

— TOȚI avem astfel de gânduri, îi spun. Și... vreau să le ascuți cu atenție chiar acum. Dacă îți conduci viața luând decizii bazate pe anumite gânduri, atunci... NU vei avea viața pe care ți-o dorești. PUNCT. Bunicul tău Phil numește asta „partea X”. TOȚI avem acel tip de gânduri. Nu vor dispărea NICIODATĂ (!!!). Și... unul dintre cele mai importante lucruri pe care le vei face vreodată este să înveți cum să te descurci cu ele.

Emerson a făcut ochii mari. Era concentrat, interiorizat, complet conectat cu sine.

M-am ridicat în picioare, să ne continuăm plimbarea. L-am apucat iar de mână și l-am strâns ca să-i transmit că-l iubesc.

Mi-a răspuns tot printr-o strângere de mână: „Și eu te iubesc!”

— Uite, am să te învăț cum să te porți când ai astfel de gânduri. În primul rând, trebuie să îți dai seama că e vorba de așa-numita „parte X”. De obicei, vei ști, pentru că în acele momente te vei plânge sau vei inventa tot felul de motive pentru care nu vrei să faci ceva ce știi că, de fapt, vrei să faci. Nu trebuie decât să observi acele gânduri. Apoi să folosești gândirea direcționată și să te întrebi: „CE ÎMI DORESC?!”

L-am privit în ochi. Era foarte atent și mă urmărea.

— Deci... Ce vrei de la viața ta? l-am întrebat.

— Păi... vreau să fiu fericit și...

— Exact!

Mi-am ridicat mâneca de la hanorac și i-am arătat tatuajul de pe antebrațul stâng (de 2,5 pe 13 cm).

— Vrei să fii EROIC și să te manifesti în cel mai bun fel posibil și să-ți crezi o viață minunată, plină de bucurie, în care să oferi lumii darurile tale.

El a dat din cap și a spus:

— Da!

— Și... știi CUM poți face asta?

— Ajutând oamenii?

— Un răspuns EXCELENT. Da. Exact. Și... În această situație, trebuie să...

Mi-am ridicat și cealaltă mână de la hanorac ca să-i arăt tatuajul de pe antebrațul meu drept (de 2,5 pe 10 cm!).

— Trebuie să trăiești în spiritul ARETÉ. Îți amintești ce înseamnă asta?!

— Oarecum...

— Este un cuvânt grecesc antic. Îl traducem ca „virtute” sau „exce-lență”, dar are un înțeles mai profund. Ceva care înseamnă mai degrabă „a deveni mai bun, clipă de clipă”.

Apoi m-am oprit iar și am ridicat mâna dreaptă până la nivelul ochilor, astfel încât să fie paralelă cu solul.

— Vezi linia aceasta? Ești tu când ți-ai atins potențialul.

Apoi am ridicat mâna stângă la aproximativ un metru sub ea, de asemenea paralelă cu solul.

— Vezi linia aceasta? Asta înseamnă că încă nu te-ai dezvoltat suficient. Acum..., vezi diferența dintre cele două?

Emerson a dat din cap.

— Ei bine... Știi cum te simți când există o diferență atât de mare? am continuat.

— Nu prea bine?!

— EXACT. Acum... Ce-ar fi dacă am putea ELIMINA DECALAJUL acesta dintre ceea ce suntem capabili să fim și ceea ce suntem de fapt, pe măsură ce dăm tot ce avem mai bun?! Cum crezi că te-ai simți?!

— M-aș simți bine!!! mi-a răspuns el.

— Nu! Te-ai simți grozav! Și ACESTA este jocul suprem pe care îl jucăm cu toții în fiecare zi, în fiecare clipă. Atunci când eliminăm decalajul și alegem să facem lucrurile care ne ajută să ne arătăm potențialul, avem un sentiment profund de bucurie. Filozofii greci antici cunoscători drept stoici aveau și un cuvânt pentru asta. Ei o numeau *eudaimonia*.

Emerson a dat din cap, să-mi sugereze că a înțeles, și ne-am continuat plimbarea.

— Și ghici ce?! Îți amintești toate motivele pentru care nu ar trebui să mergi azi la turneu? l-am întrebat.

— Da!

— Nu te ajută să iei cea mai bună decizie, nu-i așa?

— Nu!!!

— Și de aceea am eu acest tatuaj cu „EROIC” și acest tatuaj cu „ARETÉ”.

L-am strâns iar de mână, în semn că-l iubesc.

M-a strâns și el ușor: „Și eu te iubesc!”

Și acesta, dragul meu erou în formare, este un mod de a învăța un copil puterea lui *ARETÉ*.

Scopul cărții de față este tocmai acela de a te ajuta să pui în practică ACEASTĂ idee, astfel încât să ÎȚI descătușezi potențialul eroic.

CUM SĂ ELIMINI DECALAJUL

INTRODUCERE ÎN GÂNDIREA DIRECȚIONATĂ

Acum că ți-am făcut cunoștință cu familia mea și cu jocul suprem, vreau să îți prezint cea mai importantă metodă prin care putem elimina decalajul și să trăim în spiritul *ARETÉ*, odată ce ne atingem potențialul eroic.

Se numește gândirea direcționată.

Hai să ne întoarcem la exemplul cu plimbarea pe care am făcut-o împreună cu fiul meu și să vedem cum a continuat discuția cu Emerson... Acea parte a conversației despre care tocmai ți-am spus a durat aproximativ zece minute, suficient cât să facem un ocol de vreo jumătate de kilometru pe proprietatea noastră.

Iată cum am început al doilea ocol.

— În regulă. Jocul suprem este să trăiești în spiritul *areté*, pentru a putea fi un EROU. Acum este timpul să vorbim despre șah, i-am spus zâmbind.

M-am uitat la el. Mi-a întors zâmbetul.

— Spune-mi... Ce îți dorești când vine vorba despre șah?!

— Vreau să ajung mare maestru.

— Știu. Și asta îmi place la nebunie. Și cred că poți să reușești.

L-am mai strâns o dată de mână. A strâns-o și el pe a mea.

— Deci..., dacă vrei să devii un mare maestru la șah, ce trebuie să faci?

— Să continui să exersez din greu!

— Categorie! Și... ce ALTCEVA mai trebuie să faci?

Emerson s-a gândit preț de o clipă, apoi a răspuns (ca și cum i s-ar fi aprins un beculeț):

— Să particip la multe turnee!

— EXACT!

I-am făcut cu ochiul și l-am strâns de mână. Mi-a zâmbit și m-a strâns și el ușor.

— Bun... Să te gândești la toate motivele pentru care nu ar trebui să mergi la turneu astăzi te-a ajutat să faci ceea ce trebuie pentru a obține ceea ce vrei? l-am întrebat.

— Nu!!!

— EXACT!

I-am făcut din nou cu ochiul și l-am strâns de mână. Mi-a zâmbit și el iar și m-a strâns ușor de mână drept răspuns.

— Asta este ceea ce numim gândire direcționată. Trebuie să știi ce îți dorești și ce trebuie să faci pentru a obține acel lucru ȘI trebuie să fii atent la momentul în care așa-numita „parte X” preia controlul asupra creierului tău și încearcă să te conducă în direcția greșită, am zis, apoi l-am privit. Nu-i așa?

El s-a uitat la mine și a spus:

— DA!

— Deci... Ești gata să mergi la turneu și să câștigi sau să înveți ceva astăzi?

— DA!

— SĂ MERGEM, EROULE!!!

Bineînțeles, nimic din povestea aceasta nu are de-a face cu fiul meu. Totul are de-a face cu TINE.

Ce îți dorești TU în viață? Amintește-ți jocul suprem. Indiciu: *ARETÉ* = a fi EROIC.

Și... amintește-ți de gândirea direcționată. Află ce îți dorești.

Știi ce trebuie să faci pentru a obține acel lucru. Spune-i „părții X” să se liniștească și fă ceea ce trebuie făcut. Elimină decalajul!

Dă tot ce ai mai bun. ASTĂZI.

SFATURI ÎNTELEPTE DIN PARTEA BUNICULUI PHIL

Mă bucur de timpul petrecut plimbându-ne împreună, așa că hai să mai facem un ocol.

Până acum, am folosit refuzul lui Emerson de a merge la un turneu de șah ca pe un context pentru a discuta despre *areté* și despre eliminarea decalajelor, despre gândirea direcționată și despre cum să te comporți eroic.

Am sărit peste o primă parte importantă a discuției.

Înainte de a ajunge la conceptul de *areté*, sau cum să te comporți eroic, la eliminarea decalajului, am vorbit despre cele DOUĂ lucruri care, în opinia lui Phil Stutz (părintele meu spiritual și nașul de botez al lui Emerson!), ne împiedică să simțim toată bucuria pe care ne-o dorim în viață.

O scurtă întrebare: care crezi că sunt cele DOUĂ lucruri? (Gândește-te la tema muzicală din *Știi și câștigi...*)

Răspuns...

Citându-l pe Rudolf Steiner, profesorul său favorit, Phil Stutz spune că FRICA și INDOLENȚA sunt cele două mari obstacole în calea atingerii potențialului de a deveni niște eroi (!).

Încă o dată: cele două obstacole principale care te împiedică să îți atingi potențialul de a deveni un erou (!) sunt foarte, foarte, foarte simple:

FRICA și INDOLENȚA.

Ținând cont de acest lucru, dacă te simți inspirat, oprește-te preț de o clipă și gândește-te la tot ce vrei să crezi în viața ta. Cine ești în forma ta cea mai bună? Vizualizează. Simte.

Acum... Ce te împiedică să elimini acest decalaj și să fii cât de bun poți?

Dacă ești sincer cu tine însuși, vei vedea că, de cele mai multe ori, nu lucrurile din exterior sunt cele care te limitează, ci propria frică și indolență. Îți poți da seama de asta?

Reține: eroii au putere cât pentru două persoane! Arma noastră secretă e dragostea.

Deci... pentru cine vei face TU efortul de a-ți învinge frica și indolența, astfel încât să poți oferi lumii tot ce ai mai bun?

Serios!

Pentru cine vei face TU efortul de a-ți învinge frica și indolența, astfel încât să poți oferi lumii tot ce ai mai bun?

EU mi-am luat angajamentul să muncesc din greu și să-mi înving frica și indolența pentru soția, copiii și prietenii mei, echipa mea, comunitatea noastră și... PENTRU TINE.

Ziua 1. Fii complet implicat. Să-i dăm drumul, eroule!

DEFECTELE DE PERSONALITATE VS DEFECTELE DE PROIECTARE

CUM SĂ JOCI JOCUL VIEȚII

Acum că am extras câteva perle de înțelepciune din dimineața petrecută cu Emerson, ce zici de încă o nestemată, de data asta, din seara aceea, și apoi să trecem mai departe?

Pentru cei curioși, Emerson a avut o zi minunată la concursul de șah. A câștigat două partide și alte două lecții, învățate din câteva înfrângeri în fața unor jucători mai buni decât el.

În drum spre casă, am decis să ne oprim la un centru de jocuri cu pistoale cu laser, să sărbătorim puțin ziua aceea și noua etapă importantă pe care o atinsese Emerson pe chess.com

Așa că... ne-am dus la Blazer Tag în Austin, entuziasmați să ne distrăm puțin. Din nefericire, am ajuns prea târziu și nu am mai putut să participăm la runda care tocmai era pe punctul să înceapă. La naiba! Ora de începere pentru următoarea era atât de târzie, încât nu puteam să așteptăm până atunci.

Tipul care se ocupa de eveniment a acceptat în cele din urmă să intrăm în joc, dar ne-a avertizat că vom pierde o parte din instructajul despre cum se joacă.

Emerson mai jucase o dată, chiar în cursul acelei săptămâni, așa că știa ce are de făcut. Eu însă nu mai jucasem laser tag de vreo 40 de ani.

Mi-am spus în gând: „Este doar laser tag. Nu poate fi atât de greu.”

— Perfect. Mulțumesc! i-am răspuns organizatorului.

Am intrat când instructajul era aproape la final. Ne-am pus echipamentul și ne-am îndreptat spre arenă.

Și... am fost *absolut* ÎNGROZITOR. (Poți râde.) Adică am fost foarte, foarte, **foarte** slab.

La fel, la începutul săptămânii, Alexandra jucase cu Emerson atât de prost, încât obținuse un scor de -99.

Tipul care se ocupa de locul respectiv a spus că nu a mai văzut NICIODATĂ pe cineva să se descurce atât de prost, iar noi ne-am amuzat de asta acasă, în seara aceea.

Iar acum..., după doar zece minute de joc, aveam un scor de -100. Rușine totală.

Rezistența mea psihică a început să se erodeze. (Poți râde.)

Mi-am spus în gând: „Uau! Sunt foarte slab la asta. Cred că ar trebui să renunț să mai joc și să caut ieșirea. Este jenant.”

Apoi m-am uitat puțin mai atent la panoul de pe dispozitivul cu laser.

Chiar deasupra scorului de -100, demn de panoplia rușinii, am văzut niște cifre care se refereau la muniție. Aveam 1 000 de unități de muniție pentru laser tag. Asta mi s-a părut puțin ciudat, pentru că eram destul de sigur că începusem cu 1 000 de unități de muniție și, crede-mă, încercasem să le folosesc pe toate. Mă durea degetul de cât apăsasem pe trăgaci.

Apoi..., cumva, în timp ce studiam arma, am dat peste un mic buton din capătul laserului. L-am apăsat în același timp în care am apăsat pe trăgaci și... s-a aprins un laser. L-am auzit!!! Niciodată un alt sunet nu mi s-a părut atât de frumos!

Pentru a scurta puțin povestea, m-am pus pe treabă, găsindu-mi priceperea de infanterist și începând să mă distrez de minune. Am terminat jocul cu 400 și ceva de puncte, chiar în spatele lui Emerson.

Și... știi la ce m-am gândit? M-am gândit la BJ Fogg.

După cum probabil știi, BJ conduce Behavior Design Lab la Universitatea Stanford. El a făcut unele dintre cercetările care au inspirat cartea *Atomic Habits* a lui James Clear și *Puterea obișnuinței* a lui Charles Duhigg. Ba chiar și-a scris propria carte, intitulată *Obiceiuri mici, schimbări mari*.

Te voi însoți în călătoria de descoperire a câtorva dintre cele mai bune și mai transformatoare idei din toate aceste cărți, pe măsură ce te vom transforma într-un ninja care adoptă (și elimină!) obiceiuri, dar deocamdată vreau să subliniez distincția pe care o face BJ în cartea sa și la care mă gândeam în timp ce îmi scoteam echipamentul de laser tag. Pe scurt, el ne spune că, dacă în trecut ai încercat fără prea mult succes să-ți schimbi comportamentul, ar fi bine să te gândești la faptul că nu e vorba despre un defect de PERSONALITATE, ci despre unul de PROIECTARE.

Cu alte cuvinte, nu e nimic în neregulă cu TINE, ci pur și simplu nu ai știut CUM să-ți schimbi eficient comportamentul.

Laser tagul este mult mai ușor și mult mai distractiv atunci când știi cum să te joci. La fel este și viața.