

**LIBRIS**

We know  
books

Andy Szekely

Roxana Szekely

# TU REINVENTAT

Cum să realizezi obiectivele care  
îți garantează o viață trăită cu sens

© AS Publishing 2024

Grafician copertă: Andi Craioveanu  
DTP: Cătălin Bolohan  
Corectură: Mihaela Radu, Simona Niculae

© AS Publishing 2024, pentru prezenta ediție Toate drepturile rezervate  
pentru limba română. Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată sau  
reprodusă fără acordul editurii.

Editura AS Publishing  
Adresa: Sos. Colentina nr.1, Bl. 34, Sc. 5, Et. 2, Ap. 170, Sector 2,  
București,  
Email: [shop@andyszekely.ro](mailto:shop@andyszekely.ro)  
Telefon: 0737447744 sau 0730557755

## CUPRINS:

Cuprins:.....	7
Prefață .....	11
introducere .....	15
Creștere personală elegantă.....	18
Orizontala și verticala creșterii personale .....	23
<b>Partea I SELECȚIA</b> .....	27
Miza și scuza .....	29
Secretul lui Maslow .....	32
6C – cele 6 arii ale vieții .....	37
Obiectiv a fost atins! Eroul este învins?.....	44
Cum să selectezi ariile vieții pe care te concentrezi .....	48
Roata Vieții 6C .....	49
Scorecard-ul 6C.....	52
Lucrează cu un mentor .....	56
Scrie 10 dorințe pe termen lung .....	59
<b>Partea a II-a STAREA</b> .....	61
Curajul eroic și curajul stoic.....	63
Curajul de 20 de secunde .....	69
Curajul fizic .....	72
Curajul interpersonal elimină frica (anxietatea) socială.....	75
Curajul intrapersonal confruntă-ți frica de a te schimba .....	77
4 instrumente pentru antrenarea curajului .....	81

Partea a III-a STRUCTURA .....	83
Cum să scapi de fumat?.....	85
Formula măiestriei: De ce motivația nu este de ajuns? .....	87
Factori interni și externi ai schimbării .....	89
Studii de caz: anti-fumat și anti-mâncat.....	94
Structura transformării de sine în 4 pași .....	99
Realizează alinierea internă: motivația, mentalitatea și mobilizarea: ...	100
Pregătește mediul propice pentru schimbarea pe care ți-o dorești: .....	100
Mastermind-ul (membrii grupului tău de sprijin).....	101
Metoda .....	103
Metode pentru schimbarea convingerilor profunde.....	108
5 pași pentru identificarea convingerilor limitative .....	108
Testul Balansului Corporal.....	111
Metode prin care poți schimba o convingere .....	114
Metoda veridicității.....	115
Metoda utilității.....	120
Metoda referințelor.....	121
Lucrul cu mentorul.....	124
Schimbarea unei convingeri cu ajutorul vizualizării .....	128
<b>PARTEA A IV-A: SINELE</b> .....	131
Hrănești eroul sau egoul?.....	133
Bariera EGO-ului și neuroștiința .....	138
În continuare vei găsi 4 instrumente cu care poți realiza acest lucru. ...	140
Caută să gândești mai puțin greșit .....	141
Practică autocompasiunea .....	143

Oferă ajutor .....	145
Ce relevanță are asta pentru împlânzirea EGO-ului? .....	145
Cere ajutor.....	147
Meditația asupra călătoriei în timp .....	150
Memoratorul celor 16 strategii de schimbare personală.....	153
EPILOG .....	155
Provocarea de 5 zile.....	155
6C – portofoliul de Comportamente/obiceiuri.....	169
Note bibliografice .....	175
Tu, Reinventat.....	177
Speaker Elite .....	179
Self Mastery Bootcamp .....	181

## PARTEA I SELECȚIA

Motto:

**"Vrei o miză ca să faci sau o scuză ca să zaci?"**

Andy Szekely

**Ce înveți în această secțiune:**

- Cum să identifici zonele din viața ta în care este important să evoluezi;
- De ce obiectivele clasice nu sunt generatoare de împlinire și ce fel de obiective merită să stabilești;
- Care sunt cele 6 arii de viață în care este important să crești;
- 4 metode pentru clarificarea scopurilor de dezvoltare personală.

## MIZA ȘI SCUZA

Imaginează-ți un echilibrist care merge pe „sârma vieții”. Prăjina cu care își menține echilibrul conține într-o parte preocupările personale (familie, sănătate, finanțe), iar în cealaltă parte preocupările profesionale (carieră, competență, statut social etc.)

Așa poate fi descrisă problema echilibrului muncă-viață despre care probabil ai auzit. Este o falsă problemă însă. În realitate, suntem într-un permanent dezechilibru la fel ca atunci când mergem cu bicicleta.

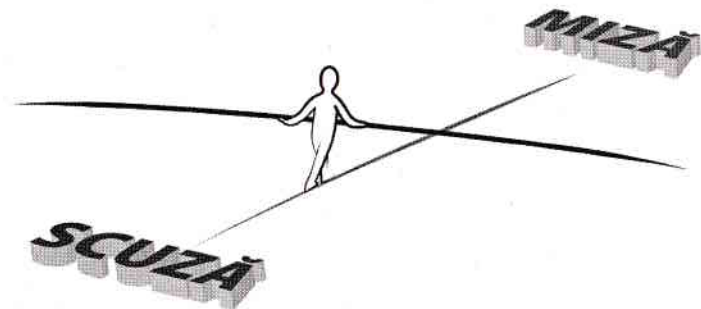
Cu cât viteza de mers este mai mare cu atât este mai ușor să te echilibrezi. Dacă însă reduci viteza până aproape de zero, îți vei căuta re-echilibrarea în partea opusă în mod alternativ până când, la un moment dat, va trebui să te sprijini pe una dintre părți.

Ceea ce se vede din exterior, în acest caz, arată ca o renunțare la partea pe care nu te mai sprijini. Dacă devii foarte centrat pe familie cei din mediu profesional percep că ești blazat. Dacă te refugiezi în zona profesională, membrii familiei vor pune presiune pe tine să revii... Și tot așa.

În acest moment, un mecanism de apărare foarte la îndemână este să găsești motivele pentru care nu mai merită să depui efort în direcția respectivă.

Aceste motive sunt de fapt SCUZE și îți blochează creșterea în locul în care ai ajuns. De exemplu, ai putea spune că ai realizat deja profesional ce ți-ai dorit. Sau ai putea spune că ai deja copiii mari și nu mai e atât de important să investești timp în relațiile de familie.

Sau ai putea spune că la vârsta la care ai ajuns nu mai are rost să investești atât de multă energie pentru a-ți menține corpul suplu sau sănătos. Și tot așa.



Dacă ai această abordare, statistica e de partea ta.

Majoritatea oamenilor ajung la un moment dat să se oprească din evoluție pe o anumită arie de viață spunând că nu mai au aspirații în acel domeniu. Ei se limitează să conserve succesul pe care l-au obținut deja.

Studiile arată însă că deși ei pot fi oameni de succes nu se vor simți împliniți. Pentru împlinire ai nevoie de o abordare diferită care sună așa: „vreau să fiu mulțumit de cine sunt și cum sunt în mai multe arii de viață deodată”. Un om împlinit poate să concilieze diversele părți ale vieții...

Poți să renunți o vreme la relații ca să te concentrezi pe carieră. Tradițional, sunt mulți bărbați care fac asta mai ales când apare o oportunitate mare.

Poți să renunți la carieră pentru a te concentra pe relații. Tradițional, multe femei fac asta mai ales când devin mame.

Pe termen lung însă, dacă nu reechilibrezi aceste arii ale vieții, vei constata că prețul plătit e prea mare. Așa ajungem să avem milionari pe patul de spital care nu mai pot fi salvați pentru că stresul i-a mâncat pe interior...

Așa ajungem să avem familii destrămate pentru că unul sau altul dintre membri a dat mai mare importanță creșterii averii decât întăririi relației... etc.

Când privești viața ca pe o călătorie, îți dai seama că faci echilibristică pentru a obține armonie.

Vine însă o vreme când le poți gestiona pe toate fără să ai pretenția ca toate să fie de nota 10. Asta înseamnă după părerea mea înțelepciune...

Tot după părerea mea aceasta este adevărata miză!

Trăiești în acel moment o stare de împlinire, de satisfacție și armonie pentru că trăiești asumat și te bucuri de asta.

Cartea de față descrie o cale completă și integrală de dezvoltare personală. Poți obține această integrare când înțelegi că în viață sunt mai multe nevoi care își „cer drepturile”. Începem explorarea în mod firesc, ajutați de cel mai cunoscut specialist în studiul nevoilor umane.

## SECRETUL LUI MASLOW

Succesul se obține prin satisfacerea nevoilor... iar împlinirea... prin satisfacerea nevoilor...

Diferența dintre cele două este dată totuși de tipul de nevoi la care ne referim pentru succes și de măsura în care trebuie să îți le satisfaci pentru a te simți împlinit. Așa ajungem la cel mai proeminent gânditor care a studiat nevoile umane în istoria psihologiei: Abraham Maslow.

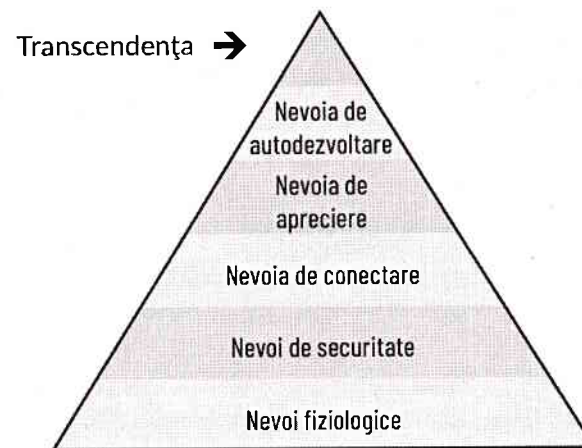
Piramida lui Maslow este unul dintre cele mai cunoscute concepte din Psihologie. Ceea ce este însă mai puțin cunoscut e adăugarea de către autor a celui de-al șaselea nivel la cele 5 consacrate.

Mai exact - nivelul valorilor intrinseci sau al transcenderii intereselor personale. La acest nivel, individul nu mai e motivat doar de interesul personal, ci și de ceea ce reprezintă adevărul, frumosul și nevoile celorlalți oameni.

Îmi place să numesc acest nivel drept „contribuție”, pentru că satisfacerea acestei nevoi duce la îmbogățirea lumii din jurul nostru, nu doar la beneficiul nostru personal.

Deși Maslow a publicat o serie de lucrări pe această temă, la finalul carierei sale (sfârșitul anilor 60), piramida sa cu 5 niveluri devenise atât de populară, încât această adiție a trecut practic neobservată și a rămas așa până în zilele noastre.

Cu toate acestea, al șaselea nivel aduce clarificări foarte valoroase în teoria nevoilor umane și merită studiat.



Experiența mea și a Roxanei de lucru cu oamenii, ne-au convins că fiecare dintre cele 6 niveluri este important, dar în anumite momente ale vieții, oamenii dau prioritate la niveluri diferite. Când suntem la început în carieră, e mai important să facem bani (cash). După o vreme însă, devine mai important să câștigăm timp pe care să îl petrecem cu cei dragi (conectare).

Din acest motiv, ni se pare mai potrivit să tratăm cele 6 „niveluri” ca arii de viață cărora le dăm atenție mai mică sau mai mare în diverse perioade de evoluție.

Pornind de la această observație, propunem un model cu 6 arii ale vieții pornind de la studiul piramidei lui Maslow.

Inițial, am crezut că propunerea nu are bază științifică, dar am aflat că cele 6 arii au fost validate de către cercetătorii de la Institutul Gallup sau de către cei de la New Economy Foundation din Marea Britanie.

Studiile menționate, care au o amplitudine foarte mare (acoperă 155 de țări și 98% din populația lumii), au ajuns și la altă concluzie interesantă:

### Oamenii caută succes, dar își doresc împlinire.

Practic, specialiștii au determinat că doar 7% din populația lumii ajunge cu adevărat la nivelul la care se simte împlinită. În schimb, aproximativ 2/3 din populație atinge nivelul de succes în măcar o arie de viață.

Oamenii împliniți ating un standard mulțumitor în TOATE ariile vieții care contează, iar aceste arii se suprapun aproape perfect peste piramida lui Maslow.

*Concluzia e simplă:*

**Dacă vrei să te bucuri de împlinire în viață, ai nevoie să îți clarifici și atingi obiectivele în toate cele 6 arii descrise mai sus.**

Vei constata că la început îți va fi mai ușor în anumite arii și mai greu în altele.

Pentru scopuri didactice, am redenumit cele 6 arii, astfel încât fiecare începe cu litera C, după cum urmează:

- Carieră (Leadership & Performanță)
- Conectare (Relații Autentice)
- Cash (Prosperitate & Bani)
- Corp (Energie & Vitalitate)
- Contribuție (Leadership & Public Speaking)
- Creștere (Autocunoaștere & Evoluție personală)

Dacă facem un exercițiu de imaginație și suprapunem cele mai importante arii ale vieții unui om peste piramida nevoilor, obținem un model care arată cum consumăm resursele noastre cele mai de preț: timpul și energia. Iată suprapunerea:

Nevoile - Maslow	Detaliere	Arii ale vieții	Detaliere
transcendență	valori intrinseci, transcenderea ego-ului	contribuție	dăruire, ajutorarea semenilor, impact social
auto-dezvoltare	potential individual, moralitate, creativitate, acceptare	creștere	autocunoaștere, sistem de valori, misiune personală
apreciere	stimă de sine, realizări, respect	carieră	evoluție profesională ascendentă
conectare	prietenie, familie, conectare autentică	conectare (relații)	comuniune, apartenență, iubire
securitate	familie, sursă de venit, abilitate socială	cash (bani)	securitate financiară
fiziologice	hrană, apă, adăpost, odihnă	corp (sănătate)	energie, vitalitate, absența bolii

În acest punct, merită să precizăm că modelul conceptual propus, deși elegant intelectual, are limitările sale. Nevoile umane nu se satisfac în mod forțat și cu termen limită într-o singură arie de viață. Există situații în care o nevoie din piramidă este acoperită în două sau 3 arii de viață.

De exemplu, recunoașterea pentru merite profesionale poate să lipsească și atunci nevoia de statut este compensată în relațiile sociale sau în familie.

Persoana își câștigă respectul în ochii partenerului de cuplu sau al unor amici pentru a compensa această lipsă din partea colegilor. În alte cazuri, aceeași nevoie este acoperită prin acte de contribuție, ceea ce complică analiza.

O nevoie care ține de perierea ego-ului (recunoașterea) ajunge să fie satisfăcută într-o arie ce reprezintă transcenderea ego-ului.

În mod similar, există situații în care securitatea este asigurată printr-o moștenire sau de către membrii familiei. În acel caz, sursa personală de venit obținută tradițional prin remunerația pentru muncă nu mai este atât de importantă.

Chiar dacă astfel de situații sunt ușor de imaginat, ele reprezintă excepții.

Ca regulă, oamenii obțin respect sau apreciere pentru munca valoroasă pe care o depun și își asigură costurile cu locuința, hrana și alte nevoi de bază prin venitul pe care îl obțin pentru muncă.

În același fel, nevoia de iubire se obține în special în relațiile cu oamenii foarte apropiați.

Există și excepții în care, neavând această posibilitate în sânul familiei, oamenii acoperă nevoia de intimitate în contextul de muncă sau în relațiile sociale superficiale pe care le mențin.

## 6C – CELE 6 ARII ALE VIEȚII

*Scopul modelului celor 6C este să îți ofere o hartă generică a modului cum sunt satisfăcute nevoile și valorile umane în diverse contexte de viață, fără pretenția că modelul se aplică în 100% din cazuri.*

El servește ca instrument de evaluare a propriei vieți și, chiar dacă nu este perfect, reprezintă un ghid util pentru orientare.

Cu această precizare în minte, îți propun să trecem la descrierea fiecărui C din model:

### Corp / Sănătate

Această arie de viață se referă la corpul tău, dar și la relația pe care o ai cu lumea materială. De exemplu, hainele pe care le porți, locuința, mobilierul, mijloacele de transport, conectarea ta cu natura etc.

Toate acestea duc la îmbunătățirea sănătății, vitalității și longevității tale, dar și la o senzație generală de „mă simt bine în pielea mea”.

Beneficiul principal pe care îl aduce îmbunătățirea energiei și vitalității este percepția de control asupra mediului în care trăiești.

Când dispui de o cantitate mare de energie fizică, te „simți în stare” să realizezi mult mai multe lucruri, decât atunci când ești obosit sau bolnav. Pe de altă parte, contează și calitatea energiei ce rezultă din buna reglare a emoțiilor.