

LBRIS

We know
books

Ecuatia --- fericirii

NU-ȚI DORI NIMIC +
FĂ ORICE

= AI TOTUL

Traducere din engleză de
Dan Bălănescu

NEIL PASRICHA

PUBLICA

IBDIS | We know
Titlul și subtitlul original: *THE HAPPINESS EQUATION: Want Nothing + Do Anything = Have Everything*
Autor: Neil Pasricha

Copyright © 2015 by Neil Pasricha

All rights are reserved to Proprietor.

Copyright © Publica, 2025 pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată indiferent de formă - scris, foto sau video -, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PASRICHA, NEIL

Ecuția fericirii : Nu-ți dori nimic + fă orice = ai totul / Neil Pasricha ; trad. din lb. engleză de Dan Bălănescu. - București : Publica, 2025

ISBN 978-606-722-650-8

1. Bălănescu, Dan (trad.)

821.111

EDITORI: Cătălin Muraru, Siiviu Dragomir

DIRECTOR EXECUTIV: Adina Vasile

REDACTOR-ŞEF: Ruxandra Tudor

DESIGN COPERTĂ: Alexe Popescu

CORECTOR: Cătălina Călinescu

DTP: Florin Teodoru

Trei modalități de a obține maximumul din această carte

3. **Fii de acord să nu fii de acord.** Nu vei fi de acord cu toate cele nouă secrete prima dată când le vei citi. E OK. Așteaptă-te să nu fii de acord. Dar amintește-ți că ai putea ca, treptat, să intri în contact cu noi idei oricând dorești. Cu 100 de ani înainte ca neuroplasticitatea să devină un termen la modă, filosoful american William James spunea: „Plasticitatea, în sensul larg al cuvântului, înseamnă deținerea unei structuri suficient de slabe pentru a ceda la o influență, dar suficient de puternice pentru a nu ceda cu totul imediat”.
2. **Schimbă decorul.** Dacă citești această carte din scoarță în scoarță este bine. Dar, dacă schimbi decorul, vei obține mai mult din ea. Un capitol într-un aeroport zgomotos, un capitol la plajă, un capitol în pat înainte să stingi veioza. Creierile noastre sunt stimulate de diferite atmosfere, mirosuri și sunete. Oriunde citești cartea, vei obține din ea ceva diferit și îți vei aminti lecțiile cu mai multă ușurință. Ia cartea aceasta în călătoriile tale.
1. **Creează o provocare de șapte zile.** Ori de câte ori citești din această carte o idee pe care ai vrea să o încerci, oferă-ți o provocare de șapte zile. Scrie zilnic în jurnal, șapte zile la rând, „Fă X” și apoi încearcă să-l faci. Dacă îl poți face timp de șapte zile, ai demonstrat că îl poți face timp de șapte zile. Apoi îl poți face pentru alte șapte zile. Apoi devine o obișnuință. Aristotel a spus: „Noi suntem ceea ce facem în mod repetat. Excelența, așadar, nu este o decizie, ci o obișnuință”.

Cuprins

Trei modalități de a obține maximumul din această carte	5
Nota autorului	9
PARTEA ÎNTÂI Nu-ți dori nimic	
Secretul nr. 1	
Primul lucru pe care trebuie să-l faci înainte să poți fi fericit	15
Secretul nr. 2	
Fă asta și criticile nu te pot afecta	39
Secretul nr. 3	
Cele trei cuvinte care te vor salva în cele mai proaste zile ale tale	73
PARTEA A DOUA Fă orice	
Secretul nr. 4	
Visul pe care îl avem cu toții este complet greșit	91

Secretul nr. 5 Cum să faci mai mulți bani decât un absolvent de Harvard cu MBA	119
Secretul nr. 6 Secretul de a nu mai fi niciodată prea ocupat	129
PARTEA A TREIA Ai totul	
Secretul nr. 7 Cum îți poți transforma cea mai mare teamă într-o reușită	193
Secretul nr. 8 Modul simplu în care îți poți controla cea mai importantă relație	211
Secretul nr. 9 Cel mai bun sfat pe care îl vei primi vreodată	237
Îți mulțumesc	243
Mulțumiri	245

Nota autorului

Am petrecut peste un deceniu formând lideri.

Am vorbit despre leadership în fața a sute de mii de oameni din întreaga lume. Am luat masa cu familii regale din Orientul Mijlociu, am urmat stagii cu decani de la Harvard și am oferit consultanță în leadership unor organizații precum Audi, Viacom și GE. Am lucrat ca director al diviziei de formare a liderilor la Walmart. Am intervievat miliardari și am lucrat direct pentru doi CEO ai celor mai mari companii din lume.

Dar, de-a lungul anilor în care am ajutat cu succes oamenii să conducă echipe, firme și organizații, ceva mi s-a dezvăluit treptat.

Aproape nimeni nu era fericit.

La fiecare masă de prânz din timpul conferințelor, existau mereu discuții despre lupta de a găsi echilibrul, despre cât de ocupați ne simțeam și despre cum țineam pasul cu alții. Așa că mulți lideri spuneau că nu au suficientă libertate în viață, că sunt stresați din cauza timpului și banilor și că se simt împovărați cu decizii nesfârșite și cu sfaturi contradictorii. Chiar și cei mai mari lideri din lume - inclusiv miliardarii și directorii generali din topul *Fortune 500* - se confruntau cu crize dramatice în fiecare zi. Cazane fierbinți cu stres le cloco-teau în minte și în stomac.

Mi-am dat seama că nici eu nu eram fericit.

Căutam modele simple pentru a decide ce să fac, căutam structuri care să mă scape de stres și încercam să găsesc îndrumări care să mă ghideze printre deciziile dure în care mă împotmoleam constant. M-am gândit la toate momentele în

care m-am simțit vinovat că nu mi-am terminat treaba, epuizat după o săptămână extrem de agitată sau în care mă luptam cu acele stări de incoerență și confuzie zile la rând, navigând printre decizii dure.

Privind în urmă, nu îmi vine să cred cât timp am irosit.

A fi mai fericit este cea mai mare provocare cu care te confrunți în fiecare zi la serviciu. La fel, dacă ești o mamă casnică, dacă mergi la școală sau călătorești în străinătate. A ne învăța sau a ne antrena creierul să rămână concentrat pe gânduri pozitive în timp ce trecem peste greutățile vieții este ceva ce nu ni se predă la școală. Vreau să spun, ai urmat vreodată un curs numit „Cum să fii mai fericit”?

În ultimii ani, în fiecare vară am ținut seminare pentru elevii de liceu care își petrec împreună toată luna iulie într-o tabără de dezvoltare personală de talie mondială. Acești elevi au cele mai mari note la școală și sunt toți candidați viabili pentru Ivy League*. Le place programul de la seminar pentru că se întâlnesc și își petrec timpul cu oameni ca ei. Țin aceste seminare pentru că am avut norocul să le frecventez când eram la liceu.

Ceea ce a început firesc, fără notițe sau planșe, a evoluat treptat într-o prezentare pe care o susțin, intitulată „Nouă secrete pentru o viață mai fericită”. Iar la sfârșitul prezentării, răspund la întrebări. Și sunt întotdeauna surprins de ce mă întreabă. Elevii nu au întrebări despre cum pot obține note mai bune, despre cum pot intra la școli mai bune sau despre cum pot obține slujbele cele mai bine plătite. Știu că pot face

* O asociație a celor mai prestigioase opt universități din nord-estul Statelor Unite, printre care Harvard, Princeton și Yale (n.t.).

toate aceste lucruri. Tot ce întreabă vine din dorința de a fi mai fericiți.

„De câți bani am nevoie pentru a mă pensiona?”, „Care este cea mai bună metodă pentru a face față criticilor?”, „Cum pot face mai multe cu mai puțin stres?”, „Cum îmi găsesc adevărata pasiune?”, „Cum mă pot vindeca de anxietate?”, „Care este cea mai bună metodă pentru a reuși să fac mai multe lucruri la serviciu și în viața personală?”, „Ce să fac când toți îmi dau sfaturi diferite?”, „Cum pot deveni o persoană mai optimistă?”.

Sesiunile sunt edificatoare, pentru că arată cum unora dintre cei mai inteligenți copii nu le pasă de dezvoltarea capacității intelectuale sau a inteligenței tehnice. Își doresc *satisfacție... libertate... și fericire*. Vor să *nu-și dorească nimic... să facă orice... și să aibă totul*.

Vor doar să aibă vieți mai fericite.

Așadar, nu crezi că toate colegiile, universitățile și bibliotecile ar fi pline de cursuri și sfaturi despre cum putem fi mai fericiți? Despre cum putem lua decizii care să ne încurajeze să facem zilnic lucruri pozitive?

Când am întrebat un director general din domeniul ospitalității dacă știe vreo carte, vreun model sau website care, pur și simplu, i-a ajutat pe oameni să avanseze și să-și simplifice cele mai grele decizii astfel încât să trăiască în satisfacție, libertate și fericire, a spus: „Cartea aceasta nu există. Ar fi ca și cum ai cere fiecărui mare director, persoană de succes și lider optimist să-și distileze într-o carte toate modelele mentale personale pe care și le-au creat de-a lungul vieții. Nimeni nu a făcut așa ceva”.

Știi că este adevărat, pentru că am căutat ani în șir un ghid practic cu cadre reale care să mă conducă spre fericire. Am

vrut ceva dincolo de povești despre generali, parabole despre pinguini și studii documentate care propun diverse abordări. Am vrut ceva real, am vrut ceva practic, am vrut ceva clar. Am vrut o carte practică, pe care aș putea să o folosesc în fiecare zi.

Aceasta este cartea.

Partea întâi

Nu-ți dori nimic

„Fii mulțumit cu ce ai. Bucură-te de lucruri așa cum sunt.
Când realizezi că nu lipsește nimic, lumea întreagă este a ta.”

– LAO TZU

„Adevărata fericire înseamnă să te bucuri de prezent, fără o dependență anxioasă de viitor, fără să ne amăgim nici cu speranțe, nici cu temeri, ci să fim mulțumiți de ce avem, ceea ce este suficient pentru cel care nu-și dorește nimic. Marea binecuvântare a omenirii se află în noi și la îndemâna noastră. Un om înțelept este mulțumit de soarta sa, fără să-și dorească ce nu are.”

– SENECA

„Nu poți avea totul. Unde l-ai pune?”

– STEVEN WRIGHT

Secretul nr. 1

Primul lucru pe care
trebuie să-l faci înainte
să poți fi fericit

1. Șase cuvinte care îți vor schimba pentru totdeauna perspectiva asupra fericirii

Să începem cu o veste proastă.

Modelul de fericire pe care îl învățăm de mici este, de fapt, total învechit.

Credem că trebuie să muncim din greu înainte să avem un succes mare și apoi să fim fericiți.

Credem că această schemă arată așa:



Învață din greu! → Numai 10! → Fii fericit!

Mergi la multe interviuri! → Fă o treabă bună la job! → Fii fericit!

Muncește peste program! → Fii promovat! → Fii fericit!

Dar, în realitate, lucrurile nu stau așa. Modelul acesta nu funcționează. Facem o treabă grozavă, avem succes mare, dar, în loc să fim fericiți, nu facem altceva decât să ne stabilim noi obiective. Acum învățăm pentru următoarea slujbă, pentru următoarea diplomă, pentru următoarea promovare. De ce să ne oprim la diploma de licență dacă o putem obține pe cea de

master? De ce să ne oprim la funcția de director dacă putem fi vicepreședinte? De ce să ne oprim la a deține o casă dacă putem avea două? Nu atingem niciodată fericirea. O împingem tot mai departe.

Ce se întâmplă când luăm „Fii fericit” de la sfârșitul acestei scheme și îl punem la început? Atunci aceste șase cuvinte importante arată așa:

**FII
FERICIT** → **TREABĂ
GROZAVĂ** → **SUCCEȘ
MARE**

Acum totul se schimbă. *Totul se schimbă.* Dacă începem prin a fi fericiți, atunci ne simțim grozav. Arătăm grozav. Facem sport. Intrăm în legătură unii cu alții. Ce se întâmplă? Reușim să facem o treabă grozavă, pentru că *ne simțim* grozav când o facem. Ce obținem făcând o treabă grozavă? Succese mari. Sentimente puternice de reușită și, în consecință, diplome, promovări și telefoane de la mama ta care îți spune cât de mândră este de tine.

Publicația *Harvard Business Review* relatează că oamenii fericiți sunt cu 31% mai productivi, au salarii cu 37% mai mari și sunt de trei ori mai creativi decât colegii lor.

Așadar, care este primul lucru pe care trebuie să-l faci înainte de a fi fericit?

Fii fericit.

Fii fericit *în primul rând.*

Fericirea îți activează centrele învățării. Creierul tău va lumina ca zgârie-norii din Manhattan la amurg, va scânteia ca diamantele sub luminile magazinelor de bijuterii și va străluci ca stelele pe cerul întunecat de deasupra câmpurilor de la țară.

Psihologul pozitivist William James a spus: „Cea mai mare descoperire a oricărei generații este că omul își poate schimba viața prin schimbarea atitudinii”.

Autorul cărții *The Happiness Advantage*, Shawn Achor, a afirmat: „Nu neapărat realitatea este cea care ne modelează, ci lentilele prin care creierul nostru vede lumea ne modelează realitatea”.

William Shakespeare a spus: „Nu există nimic bun sau rău, gândirea noastră îl face astfel”.

2. Principalul motiv pentru care este atât de greu să fii fericit

Potrivit lui Shakespeare: „Nu există nimic bun sau rău, gândirea noastră îl face astfel”. Dar, dacă este doar gândirea, simpla gândire, de ce nu ne putem *gândi* că ne simțim bine oricând dorim? Pare că ar trebui să putem comuta, pur și simplu, un întrerupător mental.

Dar amândoi știm că nu e ușor. Uneori, creierul nostru se fixează pe lucruri negative. Nu ne putem abține! Mie mi se întâmplă tot timpul asta. Și vrei să știi un secret? Tuturor ni se întâmplă asta. Uneori, fiecare dintre noi se fixează pe chestii negative. Am vorbit pe scenă cu cei mai cunoscuți speakeri motivaționali, cu directori generali din topul *Fortune 500* și cu lideri politici din întreaga lume. Știi ce fac toți în culise? Tremură. Transpiră. Se gândesc că ceva ar putea merge prost.

Cu toții avem monologuri interioare negative. Optimiști eterni nu există. Sunt oameni care se simt optimiști, dar și ei

* Carte apărută și în limba română cu titlul *Avantajul fericirii*, Editura Business Tech, 2013 (n.r.).

au monologuri interioare negative. Și e în regulă. Problema nu este că avem gânduri negative.

Problema apare atunci când credem că nu ar trebui să avem gânduri negative.

Dar *de ce* se fixează creierul nostru pe lucruri negative? Odată ce înțelegem acest lucru, învățăm cât de mult putem controla și putem face efortul conștient de a fi fericiți folosind tehnici verificate.

Acesta este unul dintre cele mai importante lucruri pe care ți le împărtășesc.

De ce e atât de greu să fii fericit?

Pentru că, în mare parte, viața a fost scurtă, dură și foarte competitivă în cei 200 000 de ani de când specia noastră există pe această planetă. Iar creierul nostru este pregătit pentru această lume fragilă, dură și foarte competitivă.

Cât de fragilă, dură și competitivă era?

Să facem un experiment rapid.

Oprește-te, închide ochii și imaginează-ți când ai fost ultima dată absolut singur într-un loc îndepărtat.

S-a întâmplat când erai cu cortul pe munte, te-ai îndepărtat de foc și ai stat pe malul colțuros al unui lac limpede ca oglinda? S-a întâmplat la o cascadă învăluită în ceață, pe care ai descoperit-o într-o excursie când colegii tăi au dispărut și tot ce auzai era vântul care foșnea printre frunzele din coronamentul pădurii? S-a întâmplat când alergai, la răsăritul soarelui, pe o plajă de-a lungul coastei și, brusc, n-ai mai văzut pe nimeni kilometri întregi în nicio direcție?

Imaginează-te din nou în locul acela.

Acum, închipuie-ți că pe planeta noastră nu mai există următoarele:

- Toalete
- Chiuvete
- Dușuri
- Apă curentă
- Computere
- Telefoane
- Internet
- Paturi
- Scaune
- Birouri
- Mese
- Jachete
- Pantaloni
- Drumuri
- Biciclete
- Mașini
- Avioane
- Bărți
- Cărți
- Hârtie
- Creioane
- Stilouri
- Spitale
- Farmacii
- Doctori
- Șosete
- Pantofi
- Medicamente
- Unelte
- Bănci
- Băcării
- Restaurante
- Frigidere
- Congelatoare
- Ferme
- Sobe
- Cuptoare cu microunde
- Cămăși
- Pulovere
- Lenjerie de corp

Acum stai singur pe planetă fără niciunul dintre aceste lucruri. Scoate-ți telefonul din buzunar și aruncă-l. Scoate-ți și pantalonii și cămașa, pentru că nu există. Scoate totul. Ești gol-puşcă fără nimic în jur. Niciunul dintre lucrurile acelea nu există. Și niciunul nu va apărea înainte de sfârșitul vieții tale!

Acum închide ochii, imaginează-te acolo și amintește-ți că:

99% din istoria noastră am trăit în această lume.

99% din istoria noastră am avut o speranță de viață de 30 de ani.

99% din istoria noastră ne-am bătut **permanent capul pentru supraviețuire.**

Viața era scurtă, dură și extrem de competitivă, iar acum avem același creier din punct de vedere fiziologic, pe care l-am avut pe tot parcursul istoriei.

Eram fericiți atunci? Întrebarea mai potrivită este: aveam timp să fim fericiți?

David Cain, autorul cărții *Raptitude: Getting Better At Being Human*, descrie exact această situație:

Dacă vreunul dintre strămoșii noștri ar fi fost vreodată cu adevărat fericit cu bunurile sale, cu statutul său social sau cu tot ceea ce realizase în viață, s-ar fi aflat brusc într-un anumit pericol. Nu exista niciun leagăn al civilizației pe care să se bazeze dacă ceva mergea prost. Așadar, supraviețuirea ne cerea să ne creăm propria plasă de siguranță. A avea suficient nu putea niciodată să pară suficient, altfel am fi devenit mulțumiți de noi înșine, ceea ce ne-ar fi făcut vulnerabili în fața prădătorilor, concurenților și ghinionului. Fericirea de lungă durată era prea riscantă.

Nevoia aceasta instinctivă pentru ceea ce nu avem ne induce un sentiment permanent de nemulțumire. Fără el, strămoșii noștri s-ar fi confruntat cu foamea, după o vânătoare nereușită. Acest scenariu simplu și nemilos este programat să forțeze supraviețuirea cu orice cost. Funcționează extrem de bine în acest scop, dar ne lasă pradă stresului și neplăcerilor în cea mai mare parte a timpului. Nefericirea este metoda naturii de a-i ține pe oameni în alertă. Este un sistem primitiv, dar a funcționat mii de ani.

Anul	„Am nevoie de...”	„Dacă nu ...”
180 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
170 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
160 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
150 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
140 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri

130 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
120 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
110 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
100 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
90 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
80 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
70 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
60 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
50 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
40 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
30 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
20 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
10 000 î.e.n.	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
1	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
1 000	→ Mâncare și siguranță	→ Voi muri
2 000	→ Fericire	→ Voi muri

Disponem de același creier pe care l-am avut întotdeauna în această perioadă din istoria noastră în care viața a fost scurtă, brutală și foarte competitivă. Creierul nostru nu s-a schimbat brusc când am primit mașinările tipografice, avioanele și internetul. Cum a fost programat creierul nostru?

Ce a făcut această teamă? Ne-a asigurat supraviețuirea. Am supraviețuit cu orice cost. Am fost paranoici. Am fost luptători.