

Drăcușorul și Îngerașul : cei doi consilieri personali care ne ghidează viața

Copyright © Claudiu Simion

Copyright © BookForge/Editura A.T.U. 2024 pentru ediția prezentă

Toate drepturile rezervate, inclusiv de a reproduce fragmente din carte.

Editura A.T.U. - Imprint BookForge

bookforge@printatu.ro

BookForge.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SIMION, CLAUDIU

Drăcușorul și Îngerașul : cei doi consilieri personali care ne ghidează viața / Claudiu Simion. - Sibiu: Editura A.T.U., 2024

ISBN 978-606-985-537-9

159.9

Bun de tipar: Martie 2024

Tipărit în România

Orice reproducere, total sau parțial a acestei lucrări, fără acordul scris al editorului, este strict interzis și se pedepsește conform legii dreptului de autor.

CUPRINS

DE CE?	4
DRĂCUȘORUL ȘI ÎNGERAȘUL	8
CINE SUNT EU?	18
CĂLĂTORIA	24
DIMINEAȚA GENERATOARE DE ENERGIE	32
VIAȚA DE SERVICIU	44
SOSIREA ACASĂ	84
EXISTĂ PEA MULT TIMP LIBER?.....	94
CUM TRANSFORMI TÎMPUL DE SERVICIU ÎN TIMP PERSONAL?	100
STRESUL : PASTILA NOASTRĂ ZILNICĂ	106
EȘTI LEU SAU PISICUȚĂ?	114
TEORIA MOTIVAȚIEI	124
GÂNDIREA POZITIVĂ – TEHNICI	128
CONCLUZII.....	136
BIBLIOGRAFIE	148

LBRIS

We know
books

DE CE?

O continuare logică a primei mele cărți de dezvoltare personală, *CODUL SECRET AL SUCCESULUI – CODUL JEDI*, al cărei subiect principal este utilizarea timpului într-un mod cât mai eficient și eficace, această carte abordează motivația. Ce te face să te scoli dimineața din pat plin de energie? Ce te animează atunci când ești la serviciu sau atunci când te întorci acasă la familie? Ce te face să ai claritate în tot ceea ce întreprinzi?

Sunt întrebări la care am căutat răspuns și am tras câteva concluzii din propriile experiențe, din multitudinea de cărți pe care le-am citit și, chiar mai important, din interviurile pe care le-am avut cu mulți oameni.

Prin aceste interviuri am căutat să găsesc un fir comun, o temă principală. Ce îi motivează pe acești oameni? Ce reprezintă pentru ei o viață plină de scop, de sens?

Citeam recent o carte de dezvoltare personală intitulată *High Performance Habits (Obiceiuri de Înaltă Performanță)* de Brendon Burchard¹, unul dintre cei mai urmăriți traineri

¹ Brendon Burchard s-a născut pe 18 septembrie 1977, în Montana, Statele Unite ale Americii. Este autorul a mai multor cărți de dezvoltare personală, printre care: *Life's Golden Ticket (Biletul de aur al vieții)*, *The Millionaire Messenger (Mesagerul milionar)* și *The Charge: Activating the 10 Human Drives that Make You Feel Alive (Energizarea: Cum să activezi cele 10 impulsuri umane care te*

de dezvoltare personală din vremurile noastre, unde cele trei obiceiuri pe care este nevoie să le cultivi în viața personală sunt: CLARITATE, ENERGIE ȘI NECESITATE.

Persoanele care caută CLARITATE știu exact ce își doresc și își stabilesc obiective clare. Ei au o viziune clară asupra direcției lor și sunt motivați să o atingă.

Cei care generează ENERGIE își gestionează energia într-un mod responsabil. Ei se concentrează pe alimentarea, îngrijirea și menținerea nivelului de energie pentru a putea fi productivi și pentru a face față provocărilor.

Iar cei care sporesc NECESITATEA, sunt persoane care simt o nevoie profundă și o datorie față de ei înșiși de a avea o identitate clară și de a crea o stare de urgență pentru atingerea scopului.

Am simțit o conexiune imediată cu aceste obiceiuri și a venit în completarea căutărilor mele, a cercetărilor pe care le-am efectuat și a momentelor de aha pe care le-am avut. Motivația pentru care facem anumite lucruri este strâns legată de claritatea scopului nostru, de energia pe care suntem dispuși să o folosim pentru atingerea scopului nostru și de urgența pe care ne-o autoimpunem.

După cum spune Brendon, claritatea nu este o trăsătură de personalitate pe care unii sunt binecuvântați să o "aibă", în timp ce alții nu. Nu vine de-a gata. La fel cum o centrală electrică nu "are" energie - ea transformă energia - nu "ai" o anumită realitate. Tu generezi propria ta realitate. La fel, nu "ai" claritate ci o generezi. Generezi claritatea prin punerea de întrebări, făcând cercetare, încercând lucruri noi, examinând oportunitățile vieții și descoperind ceea

fas să simți că trăiești).

ce este potrivit pentru tine. We know books
Claritatea, scopul în viață, motivația, sunt trei elemente strâns legate, interdependente.

“Scopul vieții este să dai viață unui scop” Robert Byrne²

Te aud!

Te aud clar și răspicat.

Ai ambiții mari, un țel clar și multe priorități, dar nu știi cum să te bucuri în același timp și de viața personală. Vii acasă epuizat, iar cei de acasă te iau de nou, dar tu nu ai energia necesară să participi cu toată inima, să fii prezent sută la sută. Intri într-un cerc vicios în care viața profesională nu-ți mai aduce satisfacția pe care o așteptai, iar acasă abia dacă reușești să-ți încarci bateriile pentru o nouă zi de muncă. Ajungi într-o buclă de timp din care pare că nu poți ieși. Totul se repetă zi de zi, săptămână de săptămână, lună de lună, an de an. Relațiile tale cu familia, prietenii și colegii de muncă au de suferit, și ajungi într-o spirală descendentă. Am luptat!

Am reușit!

Am scris cartea asta pentru tine! Să-ți împărtășesc momentele mele de *Aha!*

În cei peste 25 de ani de management și leadership am avut șansa să lucrez în mai multe țări, să cunosc multe culturi, să cresc pe scara ierarhică până la toate nivelurile de management posibile. Viața de expat, mai ales la nivel de lider, este foarte intensă și cere un efort considerabil. Ți

² Robert Byrne a fost un autor american și maestru de șah. S-a născut la 20 aprilie 1928 și a decedat la 12 aprilie 2006. Cunoscut pentru cărțile sale de șah și pentru operele sale umoristice, printre care “The 2,548 Wittiest Things Anybody Ever Said,” o colecție de citate umoristice.

se spune din start că firma investește sume serioase în tine ca expat față de cineva local, cu condiția să-ți dovedești valoarea netă.

Am avut momente când mi-a fost foarte greu să-mi găesc balanța între viața profesională și personală, dar am reușit.

În 2017 mi-am revenit complet și m-am regăsit. Am ieșit din acea buclă de timp!

Consecința? Am reușit să cresc profesional și mai mult, până la nivelul de CEO al unei unități de peste 1.000 de colegi și, în același timp, să mă bucur din plin de familia mea, să-mi organizez timpul liber cum voiam eu, să-mi urmez pasiunile.

Am avut starea emoțională, motivația și inspirația să scriu această carte pentru tine, să te ajute să te redefinești și tu.

Pe parcursul acestei cărți:

1. Vei descoperi, sau redescoperi, elementele cheie ale motivației personale și conexiunea cu timpul pe care îl petreci la serviciu, în familie, cu prietenii sau urmărindu-ți pasiunile.
2. Vei înțelege relația dintre tipologia ta comportamentală și motivație, pe de o parte, și strânsa corelație cu stresul, pe de altă parte.
3. Vei avea de îndeplinit anumite sarcini pentru a te ajuta să cuantifici progresul tău în procesul de transformare într-o persoană care nu se lasă în bătaia vântului și care apucă ferm, cu ambele mâini, frâiele sorții.

Să trecem la treabă!

LBRIS

We know
books

DRĂCUȘORUL ȘI ÎNGERAȘUL

- Mai lasă-mă puțin!
- Haide! Mișcă-te!
- Sunt obosit. Mai vreau să dorm puțin.
- Vezi cum ești? Tot timpul faci așa. Ți-ai propus o alergare în fiecare dimineață. Ce faci cu burtica aia? Dai înapoi?
- Știu! Știu! Nu dau, dar... mâine?

Soarele mijește timid printre draperiile trase până la jumătate, într-o încercare parțial reușită de a limita excesul de lumină pe care el se vede dator s-o ofere la ora asta a dimineții. Sunt pe jumătate adormit, iar gândurile mele contradictorii parcă iau forma a două personaje dintr-un film de desene animate. Pe umărul stâng stă un personaj încornorat, într-o continuă mișcare, cu o privire roșie cu licăriri de năzbâtie, iar pe celălalt umăr stă calm o figurină îmbrăcată în alb, cu ochii de un albastru spălăcit și un halo etern.

Se ceartă, ca de obicei, pentru a-mi capta atenția și pentru a mă împinge în luarea unei decizii, fie despre dorința mea de a fi mai în formă, fie despre a mânca mai mult sau mai puțin zahăr, sau chiar decizii legate de locul de muncă. Ca în fiecare dimineață, se distrează pe seama mea, punându-mi sub semnul întrebării capacitatea mea de a mă mobiliza

pentru alergarea de dimineață și de a face puțin exercițiu fizic.

- Ți-am zis eu? Începu din nou drăcușorul. Este mult mai bine să stai la căldurică. Puțin somn în plus nu strică.
- Promisiunea este promisiune. Nu există o promisiune mai mică, o „promisorică”. Ori faci, ori nu faci, contră îngerășul.
- Vrăjeală!

Deschid ochii și îmi alung gândurile, încercând să acopăr zgomotul de fond generat de cele două personaje imaginare. Este târziu. Trebuie să plec repede la serviciu. Îmi propun să alerg mâine, fără greș.

Ce crezi că se va întâmpla mâine? Desigur, aceleași spectacol ieftin, aceleași dialoguri sterile fără finalitate. Aceleași promisiuni deșarte. De ce oare ne păcălim singuri? De ce nu acționăm și nu ducem la îndeplinire ceea ce ne propunem?

Steven Pressfield, în cartea sa, *The War of Art*, a catalogat acest fenomen ca „rezistență”. După cum spunea Steven, fiecare dintre noi avem două vieți: una pe care o trăim și alta pe care am putea-o trăi. Diferența stă în acțiune, în motivație, în ambiția noastră de a duce la bun sfârșit un plan pe care l-am făcut.

Atât de adevărat!

De câte ori ai auzit sau ai rostit tu însuși:

- N-am timp să mă duc la sală.
- Am încercat de multe ori să mă las de fumat, dar nu pot. Am nevoie de ajutor.
- Mi-ar plăcea să dansez, dar n-am timp de așa ceva.

N-am timp să citesc, dragă! Am treabă.

N-am timp să mă joc cu copiii!

Sunt două elemente care se împletesc: TIMPUL ȘI MOTIVAȚIA.

TIMPUL este un animal foarte ciudat. Nu stă niciodată, nu poți să-l faci să se întoarcă, nu poți să-l atingi, nu poți să-l lungești. Mă rog, Einstein a demonstrat matematic că timpul este relativ în funcție de punctul unde ne aflăm și viteza cu care ne deplasăm în spațiu. Dar, pentru noi, în poziția noastră de oameni normali, în viața de zi cu zi, simțim trecerea timpului într-un ritm constant și poate chiar accelerat. În consecință, singura modalitate de a „câștiga timp” este de a lua o serie de decizii, mai mult sau mai puțin dificile, asupra modului cum ne petrecem acest timp.

În carte mea anterioară, *CODUL SECRET AL SUCCESULUI – CODUL JEDI*, am detaliat cele 12 principii prin care poți să „câștigi timp”. Te invit cu mare drag să parcurgi cartea și să te inspire în a descoperi metode simple, dar foarte eficiente, de a crește productivitatea ta în orice îți propui, fie profesional sau personal. Aș vrea să subliniez, cum am spus de multe ori, că secretul este în ghilimele. Tot ce am scris în carte știi deja. Eu doar i-am dat o structură. Există însă un mare secret și anume: cât de mult folosești aceste principii cu adevărat sau chiar dacă le folosești vreodată. Aici este secretul. În disciplina ta să faci ce ți-ai propus. Citește cartea și urmează cele 12 principii.

Acum aș vrea să mă concentrez pe cel de-al doilea element cheie: MOTIVAȚIA.

MOTIVAȚIA este, de departe, motorul cel mai important al complicatei noastre minți. De tine depinde dacă acel

motor funcționează la ralanti sau turat la maximum. De tine depinde dacă funcționează la 50 de cai putere sau la 500.

Citeam recent într-o carte a lui Daniel H. Pink³, *Drive*, despre motivație și efectul Sawyer, un concept din psihologie care se referă la schimbarea atitudinii unei persoane față de o activitate, în funcție de modul în care aceasta este percepută ca fiind impusă sau aleasă liber. Numele “Efectul Sawyer” vine de la personajul Tom Sawyer din romanul lui Mark Twain, în care Tom reușește să convingă alți băieți să vopsească gardul pentru el, sugerând că vopsirea gardului este o activitate plăcută, nu o corvoadă.

Când oamenilor li se spune că trebuie să facă ceva, chiar dacă anterior le plăcea acea activitate, aceasta poate deveni o corvoadă sau o sarcină nedorită pentru ei. Pe de altă parte, dacă oamenilor li se dă impresia că au ales să facă activitatea de bună voie, aceasta poate deveni o sursă de plăcere și satisfacție.

În contextul motivației, Efectul Sawyer evidențiază diferența dintre MOTIVAȚIA EXTRINSECĂ (motivată de recompense externe sau constrângeri) și MOTIVAȚIA INTRINSECĂ (motivată de plăcerea și interesul personal în activitatea în sine).

Conceptul de motivație intrinsecă a fost discutat și explorat de mulți psihologi de-a lungul anilor. Cu toate acestea, îi sunt adesea atribuite lui Edward Deci⁴, la începutul anilor 1970, meritele pentru inițierea înțelegerii moderne și cercetarea

3 Daniel H. Pink, născut July 23, 1964, autor American. A scris șapte New York Times Bestsellers, inclusiv *Drive – The surprising truth about what motivates us* (Motivația – Adevărul surprinzător despre ce ne motivează)

4 Edward L. Deci (născut în 1942) este profesor de Psihologie și Științe Sociale la Universitatea din Rochester și director al Programului său de Motivație Umană. Este cunoscut în psihologie pentru teoriile sale despre motivația intrinsecă și extrinsecă și nevoile psihologice de bază, pe care le-a cercetat timp de 40 de ani.

formală în domeniul motivației intrinseci. El a realizat experimente care au diferențiat între motivația intrinsecă și cea extrinsecă și a arătat că recompensele externe pot submina motivația intrinsecă, un fenomen numit „efectul de suprajustificare”.

Lucrarea lui Deci a fost fundamentală în domeniul teoriei auto-determinării, pe care a dezvoltat-o alături de Richard Ryan⁵. Această teorie a aprofundat în continuare diferențele dintre motivația intrinsecă și cea extrinsecă și condițiile care favorizează sau împiedică fiecare tip de motivație.

Concluzia de bază este că ceea ce ne motivează pe termen lung nu sunt banii și faima, care desigur sunt puternic motivante pe termen scurt și care reprezintă elemente de motivație extrinsecă. Ce este important pentru noi și ne face cu adevărat fericiți și împliniți sunt relațiile, de ce-ul nostru, misiunea noastră, să fim parte din ceva mai mare decât noi, să fim parte dintr-o comunitate, să adăugăm valoare, toate fiind elemente de motivație intrinsecă.

Toate bune și frumoase, dar mă uit în ochii tăi și te întreb direct: de ce ai nevoie de sfătuitori, consilieri, fie ei imaginari sau reali, drăcușori sau îngerași, pentru a te mobiliza să faci ce te motivează cu adevărat, să duci la îndeplinire un vis, să fi sincer cu tine?

Tu știi foarte bine deja care este răspunsul. De cele mai multe ori, însă, răspunsul reprezintă și calea cea mai grea, cea care necesită cel mai mult efort. Instinctiv alegem calea

⁵ Richard M. Ryan este profesor la Institutul de Psihologie Pozitivă și Educație de la Universitatea Catolică Australiană și profesor cercetător la Universitatea din Rochester. Ryan este psiholog clinic și co-dezvoltator, alături de Edward L. Deci, a Teoriei Autodeterminării (TAD), una dintre cele mai influente teorii ale motivației umane

minimei rezistențe.

De ce?

Este natura noastră umană în acord cu universul.

Există un principiu, o lege a naturii, care spune că în natură orice mișcare, orice fenomen sau schimbare, urmează întotdeauna calea care opune cea mai mică rezistență. Apa va săpa acolo unde roca este mai puțin dură sau aerul se va deplasa întotdeauna acolo unde presiunea este mai mică. În permanență natura va căuta să se adapteze și va găsi calea cu rezistența minimă.

Este în natura noastră umană de a abuza de acest principiu natural pentru interesul nostru imediat, amăgindu-ne cu ideea că avem cel mai bun rezultat atunci când calea pe care o alegem necesită cel mai mic efort. În adâncurile ființei noastre știm, însă, foarte bine că nu este așa. Drumul cel mai benefic pentru noi este de cele mai multe ori și cel mai anevoios, dar și cel mai plin de satisfacții.

Parafrazând pe Steven Pressfield, în cartea sa *The War of Art*, sentimentul de frică și îndoială este foarte normal și chiar benefic. Asta înseamnă că îți pasă de acel vis pe care îl ai. Frica este un barometru care îți spune dacă acel țel este suficient de important pentru a-l atinge. După cum spune Steven:

„Ține minte un element cheie: cu cât sentimentul de frică este mai mare pentru a finaliza o sarcină sau a-ți îndeplini un vis, cu atât poți fi mai sigur că este exact ceea ce trebuie să faci”.⁶

- Bine, și? Intervine drăcușorul. Nu este mai bine să nu te

⁶ Traducere liberă a pasajului din cartea lui Steven Pressfield, *The War of Art* „Remember one rule of Thumb: the more scared we are of a work or calling, the more sure we can be that we have to do it”

agiti și să te lași dus de val? Pentru ce atâta efort?

Îngerașul rămase puțin pe gânduri.

- Depinde ce îți dorești de la viață, răspuse îngerășul. Tu ești arhitectul vieții tale, nimeni altcineva.

Haide să ne oprim la cuvintele pline de înțelepciune ale îngerășului. Tu ești arhitectul vieții tale!

Ești de acord? Eu, unul, subscriu.

Aș vrea să readuc în discuție un concept pe care l-am descris în cartea mea anterioară, *CODUL SECRET AL SUCCESULUI – CODUL JEDI*, și anume: Tripla Constrângere.

Unul dintre conceptele întâlnite foarte frecvent în managementul proiectelor este Tripla Constrângere (Fig 1).

Tripla Constrângere

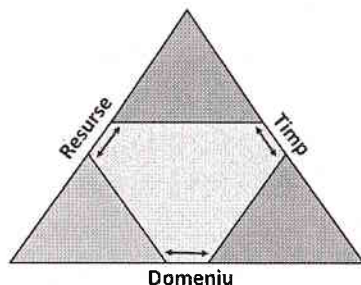


Fig 1 Tripla constrângere aplicată vieții noastre

Acest concept explică, într-o formă grafică intuitivă, că orice proiect are trei componente interdependente: **TIMP**, **RESURSE** și **DOMENIU**. În fapt, o modificare în valoarea oricăreia dintre componente va avea un impact asupra celorlalte două.

Nu revin asupra exemplelor prezentate în carte, pentru a sublinia legătura dintre managementul de proiect și viața

noastră⁷, ci afirm numai că: viața noastră este ca un proiect. Dacă vrei, un proiect de arhitectură unde arhitectul șef suntem noi înșine și unde:

a) **TIMPUL** este limitat, dar ritmul este absolut esențial

b) **RESURSELE** pe care le aloci sunt și ele limitate (materială, fizică, emoțională și spirituală), iar

c) **DOMENIUL** este reprezentat de toate elementele care definesc succesul în viață, și anume: succesul în carieră, viața de familie, rolul tău în cercul prietenilor și impactul tău în societate.

O schimbare într-una dintre dimensiuni duce la modificarea celorlalte două. În acest context, **DOMENIUL** definește o viață plină, în care succesul în carieră se combină benefic cu dragostea celor apropiați și în care îți tratezi cu respect prietenii care, la rândul lor, te apreciază pentru calitățile tale. Este evident că pentru a obține un asemenea **DOMENIU** cuprinzător este necesar de un volum semnificativ de **RESURSE** fizice, emoționale și materiale și trebuie să-ți aloci **TIMP** suficient pentru fiecare din componentele Domeniului.

Între cele trei componente ale Triplei Constrângeri trebuie să existe un echilibru pentru a trăi o viață completă, împlinită, plină de satisfacții, de elemente de motivație intrinsecă. În momentul în care acel moment optim este atins, se naște *Armonia*.

⁷ Detaliile le găsești în cartea mea anterioară: *CODUL SECRET AL SUCCESULUI – CODUL JEDI*

LIBRIS

We know
books

Este rândul tău.

Care sunt prioritățile tale imediate și cele pe termen lung? Alege un domeniu pe care urmează să te concentrezi în următoarele 6 luni și listează mai jos 3 acțiuni pe care le vei lua începând de acum. Acum, nu mai târziu! Nu mâine!

Domeniu – în următoarele șase luni urmează să mă concentrez pe:

Acțiuni

1.

2.

3.

Revin acum la afirmația plină de înțelepciune a îngerășului și anume că tu ești arhitectul vieții tale. Presupun că ești de acord cu această părere și că ai decis deja asupra DOMENIULUI vieții pe care vrei să-l trăiești și să-l construiești.

Presupun, de asemenea, că ai o idee relativ clară asupra țelului tău în viață și a unor repere intermediare pe care vrei să le atingi (elemente detaliate în cartea mea *CODUL SECRET AL SUCCESULUI – CODUL JEDI*). Subiectul pe care vreau să-l abordez și leitmotivul principal acestei cărți este *călătoria noastră spre acel scop final*.

Înainte însă de a intra în subiectul principal al cărții, vă datorez o explicație: cine sunt eu? De ce vorbesc despre motivație? Ce mă califică să vorbesc despre călătoria noastră prin viață?

Ei bine...