

Mind Training

Copyright © 2024 Ravinder Taylor and Eldon Taylor

Copyright © 2024 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Răzvan Mera

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Taylor, Ravinder

Antrenează-ți mintea: știința de a-ți da singur putere / Ravinder Taylor, dr. Eldon Taylor; trad. din lb. engleză de Iuliana Leonti. - București: For You, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-639-774-2

I. Taylor, Eldon

II. Leonti, Iuliana (trad.)

159.9

Ravinder Taylor

Dr. Eldon Taylor

ANTRENEAZĂ-ȚI MINTEA

Știința de a-ți da singur putere

Traducere din limba engleză
de Iuliana Leonti

LBRIS

We know
books

Partea I

La ce să te aștepți

Povestea gândirii pozitive

„Credințele noastre interioare declanșează eșecul înainte ca acesta să se producă. Ele sabotează schimbarea durabilă prin anularea posibilității ei. Considerăm că aceste credințe sunt categorice pentru a ne justifica lipsa de acțiune și apoi ne dorim ca rezultatul să dispară. Eu le numesc «declanșatoare de credințe».”

Marshall Goldsmith

Există o zicală care spune „Nu este nimic nou sub soare”, iar acesta pare a fi cazul în ceea ce privește puterea gândirii pozitive. Atât de multe idei populare de astăzi sunt de fapt regurgitări ale ideilor din cărți scrise cu decenii (uneori chiar secole) în urmă și, în mai multe cazuri, asemenea credințe au trecut prin cultura populară de mai multe ori.

Istoria gândirii pozitive

Ideea puterii gândirii pozitive este urmărită încă din Biblie, unde se spune: „De aceea vă zic vouă: toate câte cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați primit și le veți avea.” (*Marcu 11, 24*) Și, deși majoritatea cred că „tot ce va semăna omul,

aceea va și secera“ (*Galateni* 6, 7) se referă la acțiunile și karma ta, se poate susține că și acesta este un argument în favoarea gândirii pozitive.

Self-Help, cartea lui Samuel Smiles din 1859, a fost cea care a marcat începutul industriei dezvoltării personale așa cum o cunoaștem astăzi. Totuși, întregul domeniu s-a bucurat de creștere accelerată abia în anii 1900, în special cu *Think and Grow Rich* (1937), de Napoleon Hill, *The Power of Positive Thinking* (1952), de Norman Vincent Peale, și cu succesul răsunător *The Strangest Secret* (1956), de Earl Nightingale. În centrul tuturor acestor lucrări se află ideea că succesul începe în minte; Earl Nightingale a sintetizat-o spunând „Devenim ceea ce gândim“. Această credință a fost apoi repetată în 2006, când filmul *The Secret* a devenit un succes global cu mesajul său „Cere. Crede. Primește“.

Tehnici populare

Intenția din spatele acestor lucrări și a celor ce au urmat este de a-l inspira pe cititor să adopte gândirea pozitivă. Acest lucru se realizează, în general, prin folosirea exemplor care îi ilustrează eficacitatea – cui nu-i place o poveste bună, înduioșătoare? Totuși, tehnicile reale oferite tind să fie mai limitate și se concentrează în general pe:

1. Stabilește un obiectiv – decide ce anume îți dorești.
2. Vizualizează – imaginează-te reușind să îți atingi obiectivul.
3. Afirmă că ai deja succes – scrie afirmații și pune-le în diverse locuri pentru a-ți aminti.
4. Elimină gândurile legate de eșec – anulează gândurile negative sau pur și simplu evită-le.
5. Amintește-ți întotdeauna ce se poate realiza dacă te obișnuiești cu punctele 1–4.

Citate

Acum, unii autori își prezintă tehnicile oarecum diferit, dar acestea sunt în principiu aceleași:

- „Îmi revendic puterea și trec dincolo de toate limitările.“ (Louise Hay)*
- „Ne putem controla viața controlându-ne percepțiile.“ (Bruce H. Lipton)**
- „Dacă îți schimbi modul în care privești lucrurile, lucrurile pe care le privești se schimbă.“ (Wayne Dyer)***
- „Fiecare gând este o cauză, iar fiecare condiție este un efect. Schimbă-ți gândurile și îți vei schimba destinul.“ (Joseph Murphy)****
- „Orice ai nevoie se va întâmpla dacă îți păstrezi energiile exuberante și concentrate.“ (Sadhguru)

Generalități strălucitoare

În timp ce continuă să prolifereze spunând cam același lucru deși folosesc cuvinte diferite, asemenea învățături populare oferă de obicei doar generalități strălucitoare în locul soluțiilor reale. Este cert că inspirația reprezintă un instrument valoros; ea poate fi comparată cu contactul care

*Autoarea bestsellerelor *Ai încredere în viață, Învăță cum să folosești puterea afirmațiilor în 21 de zile, Afirmații pentru iertare, Afirmații pentru stima de sine, Iubește-ți corpul și Cum să te iubești*, Editura For You. (n.ed.)

**Autorul bestsellerelor *Biologia credinței, Evoluția spontană și Efectul de lună de miere*, Editura For You. (n.ed.)

*** Autorul bestsellerelor *Tu ești ceea ce gândești, Fericirea este Calea și Trăiește-ți scopul*, Editura For You. (n.ed.)

**** Autorul bestsellerelor *Puterile subconștientului*, Editura For You. (n.ed.)

pornește mașina, dar tot trebuie să știi cum să conduci. Deși pare evident, pentru ca schimbarea să apară în viața ta, trebuie mai întâi să *alegi* să te schimbi. Totuși, vom vedea o mulțime de motive pentru care o parte din tine nu va dori probabil să o facă.

Vom descoperi pe parcurs că, deși gândirea pozitivă aduce numeroase beneficii, este posibil să exagerăm, ceea ce duce la unele consecințe negative. Și, pentru a deruta și mai mult imaginea, există și cazuri în care gândirea negativă este benefică.

Restul poveștii

Paul Harvey a fost prezentatorul postului de radio ABC care a găzduit emisiunea *The Rest of the Story* („Restul poveștii”) din 1975 până în 2009. El prezenta adesea o informație interesantă, cunoscută sau nu pe scară largă, dar o evidenția într-o lumină complet nouă prin adăugarea unor informații-cheie. În felul acesta, el aducea o poveste deja fascinantă la un nivel complet nou. Acesta este scopul din spatele cărții *Antrenează-ți mintea*: să separăm grâul de neghină și să ajungem la esența procesului prin care îți dai singur putere.

Motivul

Explozia de zeci de ani pe piață a materialelor de dezvoltare personală a adus argumente solide pentru importanța gândirii pozitive. Din păcate, niciunul dintre ele nu a oferit o explicație reală a *motivului* pentru care oamenii au gânduri negative. Nu cumva a-i spune cuiva să nu aibă gânduri negative este asemănător cu a-i cere să nu se gândească la elefanți roz sau să nu atingă vopseaua proaspătă? A-i spune

cuiva să aibă doar gânduri pozitive este o modalitate sigură prin care subconștientul îi umple gândurile cu negativitate. Da, avem capacitatea de a adopta obiceiuri noi, însă crearea conștientă a unor tipare noi de gândire este un proces asemănător cu a învăța să ne mișcăm sau să respirăm în mod diferit. Vechile obiceiuri sunt atât de bine înrădăcinate, încât schimbarea este extrem de dificilă (deși nu imposibilă). Dar există o cale mai bună.

Am început acest capitol cu afirmația că nu este nimic nou sub soare, dar acest lucru nu este pe deplin corect, cel puțin nu în contextul la care mă gândesc eu. Vezi tu, în timp ce ideile gândirii pozitive au existat dintotdeauna, cunoștințele științifice continuă să deschidă orizonturi noi. Astăzi înțelegem mai multe despre psihologia rasei umane, precum:

- nevoia noastră de a fi plăcuți și cât de departe mergem ca să obținem acest lucru
- cât de ușor ne pot fi impulsionate credințele¹
- cât de drastic ne pot fi influențate valorile morale de normele percepute de societate²
- efectele dăunătoare ale gândirii negative³

Înarmați cu asemenea informații, luăm concepte efemere și le transformăm în acțiuni concrete.

Cunoașterea înseamnă cu adevărat putere. Există o singură modalitate reală de a-ți limita gândurile negative: să înțelegi cum ajung acestea în sistemul tău de credințe în primul rând. Când înțelegi cum îți funcționează mintea, cum este programată pe căi negative și care sunt beneficiile (și chiar mă refer la *beneficii*) pe care le obții când manifesti comportamente autodestructive, abia atunci ești în măsură să pui în aplicare sistemele necesare ca să restricționezi intrarea negativității, să contracarezi negativitatea existentă deja și să dai frâu liber puterii gândirii pozitive.

PARTEA PRACTICĂ

Puncte-cheie

Ideile despre gândirea pozitivă și dezvoltarea personală există de mult timp. Se consideră că ești guvernat de gândurile din mintea ta și că aceste gânduri și credințe îți îmbunătățesc sau îți sabotează viața. Foarte puține învățături, însă, îți arată *cum* să îți schimbi viața – cum să crezi în mod diferit. Intenția cărții *Antrenează-ți mintea* este de a-ți arăta „restul poveștii” în ceea ce privește domeniul dezvoltării personale.

Exercițiu

După cum vei vedea în curând, pentru ca schimbarea să aibă loc în viața ta, trebuie mai întâi să *alegi* să te schimbi. Urmează îndeaproape nevoia de a trece la acțiune în spatele obiectivelor stabilite. Scrișul în jurnal este o modalitate excelentă de a le consolida pe amândouă. Ca să începi, procură-ți un caiet. Avantajul caietului fizic este că îl poți lăsa undeva la vedere, astfel încât să nu uiți de obiectivele tale. Dacă preferi un document digital, asigură-te că îți amintești să îl parcurgi în fiecare zi.

La începutul jurnalului, scrie data la care ai inițiat această nouă călătorie. Este benefic uneori să vezi câte progrese ai făcut într-o anumită perioadă.

Apoi, întreabă-te ce înseamnă pentru tine să îți dai singur putere. Ce dorești să îmbunătățești în viața ta? Te rog să nu faci o listă lungă. În schimb, gândește-te la tipul de schimbări care te-ar ajuta să te simți un pic mai fericit astăzi – o serie mică de mini-obiective. Poate îți dorești să reduci stresul, să fii mai productiv și mai puțin reactiv. Gândește-te bine la acest lucru și creează o listă de cel mult 5 elemente. Totodată, fii foarte specific cu privire la aceste prime obiective. Nu scrie obiective

generale, de genul „Să am mai mult succes”. În schimb, gândește-te ce înseamnă succesul pentru tine. În ce domeniu îți dorești succes? La locul de muncă? În privința relațiilor personale? Cu hobbyurile tale? Imaginează-ți cum arată primele etape ale acestui succes.

Când îți scrii lista, începe fiecare dintre aceste mini-obiective cu afirmația „Aleg”. De exemplu:

- Aleg să fiu mai puțin anxios.
- Aleg să fiu pozitiv.
- Aleg să fiu mai fericit.
- Aleg să fiu mai iubitor.
- Aleg să fiu mai generos.

Dacă începi cu obiective mici, vei remarca unele progrese încă de la început. Primele semne de progres îți vor da avânt să continui pe această cale.

2

Puterea minții tale

„Există momente în care nu suntem foarte buni cu noi înșine. Problema cu gândurile negative este că știința de ultimă generație a arătat că gândurile sunt foarte puternice și chiar au impact fizic asupra noastră.”

Elizabeth Thornton

Am menționat anterior că inspirația poate fi comparată cu scânteia care pune în mișcare motorul mașinii; în acest sens, ea ne oferă motivația necesară pentru a porni pe drumul antrenării minții. Dar ce înseamnă cu adevărat „puterea minții?” De ce anume este capabilă mintea în ceea ce privește influențarea vieții tale?

Din păcate, deși s-au scris o mulțime de cărți despre puterea credinței, multe dintre exemple sunt mai degrabă clișee, cu relevanță redusă față de problemele din lumea reală cu care se confruntă cititorii. În plus, numeroase relatări au fost repetate de atâtea ori, încât au căpătat viață proprie: chiar și atunci când se dovedește că nu sunt adevărate, ele sunt totuși împărtășite ca și cum ar fi fapte dovedite. Din nefericire, această abordare conduce la recomandări care nu funcționează, ignorând în același timp alte domenii care se pot dovedi utile. Iată

câteva astfel de istorisiri care demonstrează valoarea interpretării mai realiste.

Roger Bannister

Probabil ai auzit de Roger Bannister, întrucât performanța sa este frecvent utilizată pentru a evidenția puterea credinței. Povestea, așa cum se spune de obicei, este următoarea. Până în 1954, nimeni nu credea că este posibil să depășești bariera de 4 minute la alergarea pe distanța de o milă. Dar a apărut Roger Bannister, care credea altceva; și, în 6 mai 1954, el a făcut exact acest lucru: a alergat mila în 3 minute și 59,4 secunde. Reușita sa a inspirat atât de mult lumea, încât aceeași performanță a fost repetată doar 6 săptămâni și jumătate mai târziu de John Landry, care a alergat mila în 3 minute și 57,9 secunde. După cum se spune în general, reușita lui Bannister a arătat lumii că alergarea pe distanța de o milă cu timpul de sub 4 minute nu este o performanță imposibilă și că această schimbare a credinței le-a permis altora să îi urmeze exemplul. Relatările de pe internet indică faptul că performanța a fost depășită de mai bine de 1 500 de ori și există chiar înregistrări ale unor elevi de liceu care au făcut acest lucru.

Acum, oricine încearcă să doboare un anumit record mondial trebuie să *creadă* că o poate face, altfel nu ar încerca să îl doboare în primul rând. În plus, acest lucru nu spune nimic despre cei care nu încearcă să doboare un record, ci doar concurează, alergă pentru distracție sau fug de pericol – posibilitățile sunt nelimitate.

Oricine s-a antrenat pentru o cursă știe că antrenamentul necesită timp. Am trăit acest lucru când am alergat la primul meu maraton, în octombrie 2018. Antrenamentul pentru această cursă a debutat anterior în acel an cu ora de