

MEL ROBBINS



**DOZA ZILNICĂ DE CURAJ CARE-ȚI VA
TRANSFORMA ÎNTREAGA VIAȚĂ**

Traducere din engleză:
Constantin Dumitru-Palcus

TREI

Aceasta este povestea adevărată a

REGULII DE 5 SECUNDE

CE este, **DE CE** funcționează și **CUM** o folosesc oamenii din lumea întreagă pentru a-și schimba viețile în doar cinci secunde.

- Evenimentele descrise în această carte sunt reale.
- Niciun nume nu a fost schimbat.
- Postările de pe rețelele de socializare care apar în cuprinsul cărții sunt reale.

Abia aștept să împărtășesc cu voi această carte și să văd cum descătușați puterea din voi.

5...4...3...2...1...START!

Xo,
Mel



Cuprins

Partea I. Regula de 5 secunde

1. Cinci secunde pentru a-ți schimba viața	13
2. Cum am descoperit Regula de 5 secunde	29
3. La ce te poți aștepta când o folosești	41
4. De ce funcționează Regula	55

Partea a II-a. Puterea curajului

5. Curajul de fiecare zi	71
6. Ce mai aștepti?	85
7. N-o să simți niciodată că ai chef	101
8. Cum să începi să folosești Regula	117

Partea a III-a. Curajul îți schimbă comportamentul

Cum să devii cea mai productivă persoană pe care o cunoști	129
9. Ameliorează-ți sănătatea	133
10. Crește-ți productivitatea	147
11. Nu mai amâna	161

Partea a IV-a. Curajul îți schimbă mintea

Cum să devii cea mai fericită persoană pe care o cunoști	177
12. Nu-ți mai face griji	183
13. Pune capăt anxietății	193
14. Învinge-ți frica	205

Partea a V-a. Curajul schimbă totul

Cum să devii cea mai împlinită persoană pe care o cunoști . .	215
15. Clădește-ți adevărata încredere în sine	219
16. Urmărește-ți pasiunea	235
17. Îmbogățește-ți relațiile personale	247
Puterea din tine.	261



Curajul de fiecare zi

Curajul este capacitatea de a face lucruri care par dificile, înspăimântătoare sau nesigure.

Nu este ceva rezervat doar câtorva aleși.

Curajul este un drept câștigat prin naștere. E în noi toți. Și te așteaptă să-l descoperi.

O clipă de curaj îți poate schimba ziua. O zi îți poate schimba viața. Și o viață poate schimba lumea.

Aceasta e adevărata putere a curajului: scoate la lumină cea mai grozavă versiune a ta.

Descoperă-ți curajul și vei fi capabil să realizezi și să experimentezi toate lucrurile la care ai visat.

Da, chiar și să schimbi lumea.

Partea I

**Regula de
5 secunde**

Capitolul 1

Cinci secunde pentru a-ți schimba viața

Dacă ai căutat acea persoană care-ți va schimba viața, uită-te în oglindă

Ești pe cale să înveți un lucru remarcabil — durează doar cinci secunde ca să-ți schimbi viața. Sună ca o șmecherie, nu-i așa? Dar nu e. E știință. Am să-ți demonstrez. Îți schimbi viața cu câte o decizie luată în cinci secunde, pe rând. De fapt, este singurul mod în care te schimbi.

Aceasta este povestea adevărată a Regulii de 5 secunde: ce este, de ce funcționează și cum a transformat viețile oamenilor din lumea largă. Regula este ușor de învățat și are un impact profund. Este secretul care poate schimba orice. După ce-ai învățat Regula, poți să începi s-o folosești imediat. Regula te va ajuta să trăiești, să iubești, să lucrezi și să vorbești cu mai multă încredere și cu mai mult curaj în fiecare zi. Folosește-o o dată și va fi acolo pentru tine ori de câte ori vei avea nevoie de ea.

Am creat Regula de 5 secunde într-un moment al vieții mele în care totul se destrăma. Și prin totul, înțeleg chiar totul: căsnicia, finanțele, cariera și stima de sine ajunseseră la pământ. Problemele mi se păreau atât de mari, încât în fiecare dimineață era un chin să mă dau jos din pat. De fapt, așa a început Regula — am inventat Regula ca să mă ajute să scap de obișnuința de a apăsa butonul de snooze.

Acum șapte ani, când am folosit pentru prima dată Regula, mi s-a părut că e caraghioasă. Nu realizam atunci că inventasem

o puternică tehnică de metacogniție care avea să schimbe totul în ceea ce privește viața mea, munca și felul cum mă percepeam.

Ceea ce s-a întâmplat cu mine de la descoperirea Regulii de 5 secunde și puterea deciziilor luate în cinci secunde este de necrezut. Nu numai că m-am trezit — dar mi-am reformat întreaga viață. Am folosit acest instrument unic pentru a prelua controlul și a îmbunătăți totul, de la încrederea în sine la finanțe, de la căsnicie la carieră și de la productivitate la creșterea copiilor. Am trecut de la cecurile respinse de bancă la o sumă în cont alcătuită din 7 cifre și de la certurile cu soțul meu la sărbătorirea a 20 de ani de căsătorie. M-am vindecat de anxietate, am construit și am vândut două firme, am fost recrutată să fac parte din echipele de jurnaliști de la CNN și revista *SUCCESS*, iar acum sunt unul dintre cei mai căutați vorbitori din lume. Nu m-am simțit niciodată mai stăpână pe situație, mai fericită sau mai liberă. N-aș fi putut să fac nimic din toate acestea fără Regulă.

Regula de 5 secunde a schimbat totul... învățându-mă un singur lucru: CUM să fac schimbarea.

Folosind Regula, am înlocuit tendința de a cumpăni excesiv cele mai mici mișcări cu o înclinație spre acțiune. Am folosit Regula pentru a stăpâni auto-monitorizarea și pentru a deveni mai prezentă și mai productivă. Regula m-a învățat cum să încetez a mă îndoii și cum să încep să cred în mine, în ideile și în capacitățile mele. În plus, Regula mi-a dat tăria interioară pentru a deveni o persoană mai bună și mult mai fericită, nu pentru alții, ci pentru mine.

Regula poate face același lucru pentru tine. Iată de ce sunt atât de entuziasmată să o împărtășesc cu tine. În capitolele următoare, vei învăța povestea din spatele Regulii, ce este aceasta, de ce funcționează și știința convingătoare care o confirmă. Vei descoperi cum deciziile luate în cinci secunde și faptele de curaj zilnic îți schimbă viața. În sfârșit, vei învăța cum să folosești Regula de 5 secunde în combinație cu cele mai noi strategii confirmate de știință pentru a deveni mai sănătos, mai fericit și mai productiv și eficient la muncă. De asemenea, vei învăța cum s-o folosești pentru a pune capăt grijilor, pentru a-ți gestiona anxietatea și pentru a găsi un sens pentru viața ta și să învingi orice teamă.

Și asta nu e tot. Vei vedea dovezile. O mulțime de dovezi. Cartea aceasta este plină de postări de pe rețelele sociale și de relatări la prima mână ale unor oameni din toată lumea care folosesc Regula ca să facă lucruri uluitoare să se întâmple. Da, Regula te va ajuta să te trezești la timp, dar lucrul pe care-l face este mult mai remarcabil: **trezește geniul interior, liderul, starul, sportivul, artistul și agentul schimbării din tine.**

Când vei învăța prima oară Regula, probabil că vei începe să o folosești ca să rămâi atașat de țelurile tale. Ai putea **folosi Regula ca să te „impulsionezi“** să mergi la sală așa cum face Margaret când „nu-i vine“.



Sau poți **folosi Regula ca să ai mai multă influență la muncă.** Așa a folosit Mal prima dată Regula — pentru a găsi curajul să dea ochii cu șeful lui și să-i vorbească despre țelurile carierei sale (ceva de care mulți dintre noi se tem). Datorită Regulii, nu doar că întâlnirea a avut loc, dar s-a desfășurat excelent.

malzakmeh @mel_robbsins, astăzi am făcut un pas uriaș înainte și am vorbit cu șeful meu despre următorul meu obiectiv și m-a susținut în totalitate #5secondrule!
Mulțumesc @mel_robbsins 😊😊

Asta e o altă caracteristică unică a Regulii — poate că eu am creat-o, dar nu e vorba doar de povestea mea aici. În paginile acestei cărți vei cunoaște oameni din toată lumea și din toate păturile sociale, care folosesc Regula în moduri mărețe și mărunte, pentru a-și schimba viața. Experiențele lor diverse te vor ajuta să înțelegi că aplicațiile și beneficiile Regulii sunt nelimitate.

Poți folosi Regula pentru a deveni mai productiv.

Înainte de Regula de 5 secunde, Laura întocmea tot felul de liste cu lucruri de făcut și își tot găsea pretexte, simțindu-se mizerabil. Acum, în viața Laurei nu mai e loc pentru pretexte, doar pentru acțiune. Laura și-a crescut veniturile cu 4 000 de dolari pe lună, și-a obținut bacalaureatul și a făcut câteva drumeții montane. Următorul obiectiv: o cursă de maraton.



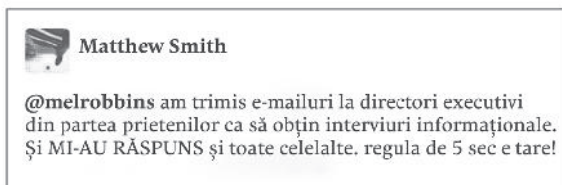
Poți folosi Regula pentru a ieși din zona ta de confort ca să devii mai eficient în formarea relațiilor. Ken a folosit Regula de 5 secunde în ziua în care a învățat-o la Conferința Națională a Institutului de Management Proiecte pentru a cunoaște persoane importante din domeniu, Matthew a folosit-o ca să sune directori executivi de rang înalt, deși nu-i cunoștea, iar Alan a folosit-o ca să cunoască „zece oameni pe care altfel nu i-aș fi cunoscut“ la un eveniment organizat de PGA Tour*.



Ken Riches @Buckoclown1
@melrobbins Mi-a plăcut mult prezentarea ta de sâmbătă, la PMI NA LIM. De atunci, am folosit regula de 5 secunde de cel puțin trei ori!

Mel Robbins @melrobbins
@Buckoclown1 cum ai folosit-o?!

Ken Riches @Buckoclown1
@melrobbins de două ori ca să mă prezint unor oameni importanți, o dată ca să mă trezesc și să termin de făcut niște lucruri în dimineața asta



Matthew Smith

@melrobbins am trimis e-mailuri la directori executivi din partea prietenilor ca să obțin interviuri informaționale. Și MI-AU RĂSPUNS și toate celelalte. regula de 5 sec e tare!



Alan @TheIdOfAlan

@melrobbins A fost excelent la PGA TOUR! Am folosit deja trucul de 5 sec. ca să cunosc zece oameni pe care altfel nu i-aș fi cunoscut. #GoodStuff

* Principalul organizator de turnee de golf profesionist în SUA. (N.I.)

Poți folosi de asemenea Regula ca să te auto-monitorezi și să-ți controlezi emoțiile. Jenna folosește regula ca mămică pentru a practica răbdarea în loc să se răstească la copiii ei. De asemenea o folosește ca instrument în vânzări în afacerea ei de vânzări directe. Regula o ajută să nu se mai gândească la cât de „intimidant“ este să vinzi și îi dă curajul de a începe pur și simplu să vândă.



Jenna

Bună, Mel!! Ei bine, tocmai am început să pun în aplicare regula de 5 secunde. În 2 zone ale vieții mele am început serios să o folosesc — cu copiii mei și să am răbdare în loc să mă răstesc la ei. Simt că mi-a dat cele 5 secunde suplimentare ca să-mi adun gândurile înainte de a sări cu gura la ei. De asemenea, în afacerea mea de vânzări Yoli. Îmi iau 5 secunde și pur și simplu întreb, vorbesc cu cineva și-mi cresc afacerea. Așa cum ai spus tu, dacă te gândești la răspuns în loc să te gândești să faci un lucru poate fi foarte intimidant în genul ăsta de afacere. Trebuie doar să folosești cele 5 secunde și s-o faci în loc să te gândești la asta!! Mi-a plăcut enorm să te aud vorbind în persoană!!! Îți mulțumesc! Am de gând să continui să folosesc regula de 5 secunde în multe aspecte ale vieții mele pe care vreau să le îmbunătățesc! Îți doresc o zi excelentă!



Directorii executivi de la unele dintre cele mai respectate branduri din lume folosesc Regula ca să-și ajute managerii să se schimbe, să impulsioneze vânzările, să stimuleze echipele și ca să inoveze. Așa este Crystal de la USAA, a cărei întregă echipă de vânzări folosește Regula de 5 secunde și rezultatul a fost extraordinar — au sărit pe „locul 1 în zona noastră“.



Crystal

I-am pus pe toți din echipa mea de la USAA să folosească regula de 5 secunde până acum am sărit pe locul 1 în zona noastră obiectivul nostru e să ajungem primii pe întreaga companie! Iată unul din formularele pe care mi le-ai trimis. Mai am câteva să-ți trimit.

Regula de 5 secunde e atât de ușor de învățat și atât de importantă pentru sentimentul de încredere, încât vedem în toată lumea manageri, ca Muz, învățându-și echipele să o aplice.



Muz

@muze63

Întreg personalul absorbit de un minunat #TEDtalk al lui @melrobbins în dimineața asta #motivation #5secondrule. Mulțumesc, Mel :)



De asemenea vei găsi inspirație în poveștile oamenilor care descoperă curajul de a înceta să se mai gândească și de a-și pune ideile în aplicare. Mark, care timp de decenii s-a

gândit să înființeze o ligă de hochei pe gheață pentru copiii din centrele orașelor mari, a folosit Regula ca să-și scoată ideea „din cap“ și să o pună „în aplicare“. Acum a intrat în parteneriat cu foști olimpici și asociația NHL Alumni pentru a crea tabere, clinici și ligi.



Mark

Vezi profilul

Am lucrat în cadrul Ligii Naționale de Hochei în cea mai mare parte a anilor 1980 și 1990. Întotdeauna am fost de părere că e păcat că puștii din centrele orașelor au prea puțin acces la sport, care tinde să fie costisitor și ne-practic pentru multe familii.

Întotdeauna am avut ideea asta ca legende ale hocheiului să aducă sportul în centrele orașelor prin intermediul hocheiului de stradă. Din păcate, de fiecare dată când îmi trecea acest gând prin minte, trăgeam „frâna de mână“ și nu l-am dus niciodată până la capăt.

Apoi, în 2013, am văzut prelegerea TEDx a lui Mel Robbins și în minutul 19 al prezentării de 21 de minute, ea a vorbit despre „regula de 5 secunde“.

Bingo!

Imediat am scos din cap ideea programului de hochei în centrul orașului și am pus-o în aplicare. În scurt timp, mi-am unit forțele cu fostul star olimpic american David A. Jensen și cu Boston Bruins Alumni ca să creeze programul „Hochei pe străzi“, care acum organizează tabere, clinici și ligi în multe zone urbane din Noua Anglie.

Pe măsură ce programul continuă să se extindă, mii de copii de la orașe vor avea șansa să cunoască minunatul joc de hochei. Dar toate acestea nu s-ar fi putut întâmpla cu „frâna de mână“ trasă!

<http://www.dajhockey.com/summer-2016-urban-street-hockey-program.html>

Vara 2016 Programul de hochei pe străzile orașelor
Massachusetts —
Departamentul pentru
Conservare și Recreere...

Regula este de asemenea un instrument puternic în lupta cu adicția și depresia. Bill a aflat de Regula de 5 secunde de pe un fir de discuții de pe Reddit și a fost „Mesajul potrivit. Locul potrivit. Momentul potrivit.“ A început să folosească „trucul numărătorii inverse“ al Regulii ca să se lase de băutură și funcționează „uimitor!!“ De curând și-a sărbătorit a 40-a aniversare complet treaz.