

Mel Robbins

The
High 5
Habit

E timpul să te bucuri de tine

Traducere din limba engleză de George Chiriță

TREI

C U P R I N S

Capitolul 1: Meriți o viață High 5	9
Capitolul 2: Știința spune că funcționează	24
Capitolul 3: Am câteva întrebări... ..	44
Capitolul 4: De ce mă torturez?	59
Capitolul 5: Sunt la pământ?	79
Capitolul 6: De unde vin toate prostiile astea negative?	92
Capitolul 7: De ce văd brusc inimi peste tot?	110
Capitolul 8. De ce este viața atât de ușoară pentru ei și nu este și pentru mine?	128
Capitolul 9: Nu ar fi mai ușor să nu spun nimic?	143
Capitolul 10: Ce-ar fi să încep... de mâine?	163
Capitolul 11: Dar... îți place de mine?	185
Capitolul 12: Cum de o dau mereu în bară?	201
Capitolul 13: Pot să fac față situației?	214
Capitolul 14: Bine, probabil nu vei vrea să citești acest capitol	229
Capitolul 15: În cele din urmă totul va avea sens	250

▼	<i>Stai, stai... Mai e ceva!</i> -----	261
	<i>Cum să te trezești dimineața pentru tine</i> -----	263
	<i>Un cadou de la Mel</i> -----	271
	<i>Mulțumiri</i> -----	283
	<i>Bibliografie</i> -----	287



Meriți o viață High 5

Hai să-ți povestesc despre o zi, nu cu mult timp în urmă, când am făcut o descoperire simplă. O numesc *The High 5 Habit* — obiceiul de a da *high 5* — și te va ajuta să-ți îmbunătățești cea mai importantă relație din viața ta, cea pe care o ai cu tine. Îți voi împărtăși povestea, cercetările și cum poți folosi acest obicei pentru a-ți schimba și tu viața.

Totul a început într-o dimineață când eram în baie, mă spălam pe dinți, mi-am surprins imaginea în oglindă și mi-am zis:

Îh.

Am început să mă gândesc la toate lucrurile care nu-mi plac la mine — cearcănele vinete de sub ochi, bărbia ascuțită, faptul că sânul meu drept este mai mic decât stângul și pielea lăsată de pe burtă. Mintea mea a început să o ia la vale: *Arăt oribil. Trebuie să fac mai multe exerciții. Îmi urăsc gâtul.* Fiecare gând pe care îl

10
▲ aveam mă făcea să mă simt și mai rău față de felul în care arăt.

M-am uitat la ceas — primul apel Zoom începea în 15 minute. *Trebuie să mă trezesc mai devreme.* M-am gândit la termenul de predare pe care îl aveam. La acordul pe care încercam să-l obțin. La e-mailurile și mesajele la care nu răspunsesem. La câinele care nu fusese plimbat încă. La rezultatul biopsiei tatei. Și la toate lucrurile de care aveau nevoie copiii mei în acea zi. Mă simțeam complet copleșită și nici măcar nu-mi pusesem sutienul și nu-mi băusese cafeaua.

Îh.

Tot ce voiam să fac în acea dimineață era să-mi torn o cană de cafea, să mă prăbușesc în fața televizorului și să uit de toate lucrurile care mă deranjau... dar știam că nu asta trebuie să fac. Știam că nimeni nu va sări în ajutorul meu să-mi rezolve problemele, nu-mi va termina proiectele pe care le aveam pe listă, nu-mi va face exercițiile fizice și nu va gestiona conversația dificilă pe care trebuia să o port la serviciu.

Nu voiam decât o... amărâtă de pauză... de la viața mea

Trecuseră câteva luni de foc pentru mine. Stresul era continuu. Fusesem foarte ocupată încercând să am grijă de toți și de toate, dar cine avea grijă de mine? Sunt sigură că și tu te-ai simțit așa la un moment dat. În astfel de perioade, când solicitările vieții se aglomerează și moralul tău este la pământ, poți intra într-o spirală descendentă.

▲ Aveam nevoie ca cineva să îmi spună: *Ai dreptate, este greu. Nu meriți asta. Nu este drept... și, dacă cineva*

poate face față acestei situații, TU ești acel cineva. Asta voiam să aud. Aveam nevoie să mă consoleze și să mă încurajeze cineva. Și, chiar dacă sunt unul dintre cei mai de succes speakeri motivaționali din lume, nu mă puteam gândi nici măcar la un singur lucru pe care mi l-aș fi putut spune.

Nu știu ce m-a apucat. Sau de ce am făcut asta. Dar, din cine știe ce motiv, stând acolo în baie, doar în lenjerie intimă, am ridicat mâna înspre reflexia oboșită din oglindă, într-un fel de salut. *Te văd* este tot ce am vrut să spun. *Te văd și te iubesc. Haide, Mel! Te descurci tu.*

Mi-am dat seama în mijlocul acestui gest că salutul meu față de mine era un simplu *high 5*. Recognoscibil, de neconfundat și la fel de comun cum este gestul de a strânge mâna cuiva. Cu toții am dat *high 5* cu cineva de nenumărate ori în viață. Poate chiar e un gest de prost gust. Dar stăteam acolo, fără sutien și necafeinizată, aplecată peste chiuveta de la baie și dădeam *high 5* cu propria mea reflexie în oglindă.

Fără să zic vreun cuvânt, îmi spuneam ceva ce aveam nevoie disperată să aud. Mă asiguram că o pot face, orice ar fi presupus acel „o”. Mă susțineam și încurajam femeia pe care o vedeam în oglindă să ridice capul sus și să continue. Când mâna a atins oglinda și reflexia, am simțit cum mi se îmbunătățește dispoziția. *Nu eram singură. Mă aveam PE MINE.* Era un gest simplu, un act de bunătate față de mine însămi. Ceva de care aveam nevoie și ceva ce meritam.

Imediat am simțit cum mi se relaxează pieptul, mi-am îndreptat umerii și am zâmbit gândindu-mă cât de penibil mi se părea gestul de a da *high 5* cu reflexia mea din oglindă, dar dintr-odată nu am mai părut atât de oboșită, nu m-am mai simțit atât de singură și acea

1 2 listă cu treburi pe care le aveam de făcut nu mai părea atât de copleșitoare. Mi-am continuat ziua.

A doua zi dimineață a sunat alarma. Aceleași probleme și aceeași senzație de copleșire. M-am trezit. Am făcut patul. Am intrat în baie și am dat din nou de reflexia mea: *Bună, Mel!* Fără să mă gândesc, am zâmbit și am constatat că dau iarăși *high 5* cu imaginea mea din oglindă.

În cea de-a treia dimineață, m-am trezit și mi-am dat seama că aștept *cu nerăbdare* să ajung la oglindă și să dau *high 5* cu mine. Știu cât de penibil sună, dar acesta este adevărul. Am făcut patul puțin mai repede decât de obicei și am intrat în baie cu un entuziasm puțin obișnuit pentru ora 6:05 dimineața. Singurul fel în care aș putea descrie asta este:

Simțeam că urmează să mă întâlnesc cu o prietenă

Mai târziu pe parcursul zilei, m-am gândit la momentele din viață când am dat *high 5* cu cineva. Evident, m-am gândit la momentele în care jucam sporturi de echipă, în tinerețe. Mi-am amintit de întrecerile de stradă pe care le făceam cu prietenele mele. Sau cum urmăream meciuri de baseball la Fenway Park și erupă stadionul într-o frenezie *high 5* atunci când punctau cei de la Red Sox. Sau cum dădeam *high 5* cu o prietenă atunci când primea o promovare la locul de muncă sau se despărțea de prăpăditul ăla de iubit, sau juca mâna câștigătoare la cărți.

Și apoi mi-am amintit unul dintre evenimentele importante din viața mea: când am participat la maratonul orașului New York în 2001, la numai două luni

după atacurile teroriste din 11 septembrie, în care au murit 2 977 de oameni și au fost distruse Turnurile Gemene.

Pe o distanță de 42 de kilometri, spectatorii erau înțesați pe trotuare și, cât vedeai cu ochii, steaguri americane atârnav de la ferestre în fiecare clădire de pe traseu, prin toate cele cinci municipalități ale orașului New York.

Dacă nu ar fi fost oamenii de pe margine care să ne urmărească și care, pe o distanță de 42 de kilometri, să se îngrămădească pe ambele părți ale traseului, să dea *high 5* cu mine și să mă încurajeze, nu aș fi avut nicio șansă să termin maratonul. De una singură, pur și simplu nu am această rezistență pe care o au trupele speciale din marina militară americană. Rămân fără aer atunci când car cumpărăturile două etaje pe scări. La momentul respectiv, abia născusem, lucram cu normă întreagă, aveam doi copii mai mici de trei ani și nu mă antrenasem corespunzător pentru o astfel de cursă. La naiba, abia dacă purtasem puțin adidași noi, dar fusese întotdeauna pe lista mea de dorințe să termin această cursă, așa că, atunci când am avut șansa să particip la ea, am fost hotărâtă să o fac. Au fost atât de multe momente în care am simțit că mă lasă genunchii, că am scăpări de urină și că mintea îmi spune: *Nu se poate! Nu pot face asta!* Uneori, încetez până la un mers șchiopătat. *De ce nu m-am antrenat mai serios? De ce am cumpărat adidași noi acum două săptămâni? Aproape de kilometrul 21, îi imploram pe voluntarii de la stația de apă să fie de acord cu mine că ar trebui să renunț. Nici măcar nu voiau să audă de asta. Să renunți? Acum? Dar ai ajuns atât de departe!* Încurajările lor au reușit să-mi amuțească îndoielile, așa că am continuat.

▶ Ești mult mai puternic decât crezi

Singurul motiv pentru care am ajuns la capătul aceluiași maraton au fost încurajările constante și ovațiile pe care le-am primit pe parcurs. Dacă aș fi ascultat vocile din capul meu, probabil m-aș fi oprit din alergat după zece kilometri, când bășicile de la picioare s-au spart și fiecare pas era însoțit de o durere nebună. Mă simțeam atât de bine când lumea îmi scanda numele — asta mi-a menținut mintea concentrată și corpul în mișcare. Faptul că dădeam *high 5* cu oamenii de pe margine era un adevărat combustibil pentru convingerea că voi reuși să fac ceva ce nu mai făcusem niciodată până atunci.

Când m-am simțit descurajată pentru că atât de mulți alți alergători treceau pe lângă mine, faptul că am dat *high 5* cu un străin m-a convins să nu renunț. Și asta este ideea: o palmă bătută cu cineva este mult mai mult decât un simplu gest. Este un transfer de energie și încredere de la o persoană la alta. Trezește ceva în tine. Îți amintește ceva ce ai uitat. Fiecare gest *high 5* îmi spunea *cred în tine*, ceea ce mă făcea să am încredere în mine și în capacitatea mea de a merge înainte, pas cu pas, timp de șase ore, până când am trecut linia de finish și mi-am atins țelul.

Dacă ne gândim puțin la puterea remarcabilă a gestului de a da *high 5* cu un străin, este ușor să facem paralele între viață și alergarea unui maraton. Ambele sunt lungi, ne oferă plăcere și recompense, dar și durere uneori. Imaginează-ți că te-ai trezi în fiecare dimineață și ai putea folosi energia oferită de gestul *high 5*, care te susține în timp ce alergi maratonul vieții tale de zi cu zi.

▶ Oprește-te puțin și gândește-te la asta. Cum te ajută autocritica?

Cum ar fi dacă ai putea să schimbi asta, să te încurajezi și să te susții în fiecare zi, în fiecare săptămână și în fiecare an al vieții tale, pas cu pas, pe măsură ce te apropii de țelurile și visurile tale? Imaginează-ți că TU ești majoreta ta principală, cel mai mare fan și cea mai mare susținătoare a ta. Este greu de imaginat, nu-i așa? Nu ar trebui să fie.

Vreau să răspunzi cinstit la această întrebare: *cât de des te încurajezi?*

Fac pariu că ai ajuns la aceeași concluzie la care am ajuns și eu. Aproape niciodată.

Întrebarea este *de ce?* Dacă te simți atât de bine când ești iubit, încurajat și sărbătorit, dacă te menține în mișcare și te ajută să îți realizezi obiectivele, de ce să nu faci asta pentru tine?

Este vechiul îndemn: „Pune masca de oxigen mai întâi pe fața ta!”

Am auzit această vorbă de un milion de ori, dar adevărul este că nu am știut niciodată cu adevărat cum să fac asta în viața mea de zi cu zi. Dar, Doamne, cât mi-a deschis ochii acest gest de a da *high 5* cu mine în oglindă! Pentru a te pune pe tine pe primul plan, trebuie să te susții până când ajungi în poziția respectivă, deoarece exact așa îi aduci și pe ceilalți acolo.

Gândește-te cât de grozav îi sprijini și îi sărbătorești pe alții. Îți susții echipele preferate, urmărești actorii, muzicienii și influencerii preferați. Cumperi bilete la meciurile lor, îi aplauzi din picioare atunci când mergi la spectacolele lor, le respecti recomandările, cumperi hainele pe care tocmai le-au scos pe

piață și le urmărești cu atenție realizările, de când au câștigat la loterie până la Premiile Grammy.

De asemenea, faci o treabă minunată sprijinindu-i și încurajându-i pe oamenii din viața ta pe care îi iubești: partenerul de viață, copiii, cei mai buni prieteni, rudele și colegii. Organizezi aniversări și petreceri pentru toate rudele apropiate, muncești în plus pentru a-ți sprijini un coleg copleșit și ești prima care își încurajează prietena atunci când îți arată profilul de pe aplicațiile de întâlniri online (*Arăți minunat!*) sau începe să vândă suplimente alimentare (*Dă-mi și mie pentru un an!*). Încurajezi pe toată lumea să își urmeze țelurile și visurile, inclusiv pe femeia pe care abia ai cunoscut-o azi-dimineață la cursul de yoga. Când instructorul a povestit despre cursul de instructori autorizați, ai spus din prima: *Te înscrii? Ar trebui! Execuți minunat postura „câinele cu fața în jos”.*

Dar când vine vorba de celebrarea și încurajarea ta, nu doar că rămâi grav în urmă, dar chiar faci invers. Te înjosești. Te privești în oglindă și te faci bucăți. Te dărâmi și argumentezi împotriva propriilor tale țeluri și visuri. Te dai peste cap pentru alți oameni, dar niciodată pentru tine.

Este momentul să te încurajezi așa cum meriți și cum ai nevoie

Aprecierea de sine, respectul de sine, dragostea de sine și încrederea în sine încep, toate, cu construirea acestor atribute în tine însuși. De aceea vreau să încep fiecare zi prin a da *high 5* cu tine în oglindă. Este un obicei pe care ar trebui să îl deprinzi, să îl înțelegi și să îl practici în fiecare zi. Și acesta este doar începutul.

Să dai *high 5* cu tine este mai mult decât un gest, este o atitudine holistă față de viață, o mentalitate, o filosofie și o strategie care îți reprogramează tiparele inconștiente ale minții. Folosind cercetările, știința, povești profund personale și rezultatele reale ale obiceiului oamenilor din întreaga lume de a da *high 5* cu ei înșiși (și vei cunoaște mulți în această carte), îți voi dovedi și te voi inspira să preiei frâiele vieții tale făcând acest gest cu tine însuși în tot felul de modalități minunate — în fiecare zi.

Vei învăța cum să identifici gândurile și convingerile care te dărmă psihic, așa cum sunt vina, gelozia, frica, anxietatea și nesiguranța. Și, cel mai important, vei învăța cum să le transformi în tipare noi de gândire și comportament, care te ridică de jos și te mențin motivat. Și, bineînțeles, voi detalia toate acestea și îți voi arăta cum să faci, îți voi explica pas cu pas cercetările care demonstrează de ce funcționează aceste instrumente și chiar voi fi alături de tine în fiecare zi (mai multe despre asta în curând).

Este mai important decât să știi cum să te trezești fericit sau cum să te pui pe picioare atunci când ești abătut, sau cum să te revigorezi pentru a participa la cele mai importante și interesante momente din viața ta (vei învăța să faci toate acestea).

Este vorba despre înțelegerea și îmbunătățirea celei mai importante relații pe care o ai în această lume: relația cu tine. În paginile acestei cărți, vei învăța despre nevoile tale fundamentale și cum să le îndeplinești. De asemenea, vei descoperi strategii verificate, pentru conturarea unei mentalități care te va ajuta să depășești *orice* moment — bucurii și neplăceri, sușuri și coborâșuri — și să nu renunți niciodată la persoana pe care o vezi în oglindă.

Cum te vezi pe tine, așa vezi și lumea

După cum probabil îți dai seama, m-am gândit mult la gestul *high 5* cât timp am scris această carte, probabil mai mult decât ar trebui cineva să se gândească. Ce îmi dau seama acum, după ce am practicat obiceiul *high 5*, este că mi-am petrecut primele decenii ale vieții găsim defecte reflexiei mele, simțindu-mă copleșită de ea sau ignorând-o cu totul pe femeia pe care o vedeam în oglindă. Este destul de ironic, dacă stai să te gândești ce fac eu pentru a-mi câștiga existența.

Fiind unul dintre cei mai solicitați speakeri motivaționali și autori de bestselleruri din lume, sarcina mea este să îți ofer instrumentele și încurajarea de care ai nevoie pentru a-ți schimba viața. Încrederea mea în tine îți va oferi ȚIE încredere în tine. Când mă gândesc la asta, meseria mea este însăși întruparea gestului *high 5*. Tot ce comunic — indiferent dacă o fac pe scenă, în cărți, în clipuri video pe YouTube, în cursurile online și în postările de pe rețelele sociale —, absolut orice fac are menirea să îți transmită: *Am încredere în tine. Visurile tale contează. Poți să faci asta, continuă!*

Dau deja *high 5* cu tine de ani întregi.

Și, chiar dacă am dat *high 5* cu tine, nu m-am descurcat la fel de bine și când trebuia să dau *high 5* cu mine. Eu sunt cel mai mare critic al meu. Pun pariu că și tu ești cel mai mare critic al tău. Abia recent, când am început să dau *high 5* cu mine, lucrurile au început să se așeze. Când înveți cum trebuie să te vezi și să te susții, este mai ușor să surprinzi acele momente în care dispoziția ta începe să devină din ce în ce mai proastă și să faci trecerea la o stare de spirit mai puternică și mai optimistă. Cu o atitudine pozitivă,

vei fi motivat să întreprinzi acțiuni pozitive pentru a-ți schimba viața. Când vei fi echipat cu acest fel de energie și atitudine, vei putea face orice.

Când am început să dau *high 5* cu reflexia mea, a fost mai mult decât un gest încurajator într-o zi în care nu mă simțeam prea bine. A răsturnat cu susul în jos autocritica și ura de sine. A schimbat lentila prin care îmi vedeam propria viață. Acela a fost începutul unei schimbări masive în viața mea. O linie în nisip. Începutul unei legături noi-nouțe cu cea mai importantă persoană din viața mea: cu mine însămi. O nouă perspectivă asupra mea și asupra a ceea ce este posibil să fac. M-a inspirat să creez o modalitate cu totul nouă de a trăi viața.

De aceea am scris această carte.

Este momentul să te susții ȘI PE TINE

Cele mai puternice forțe din lume sunt încurajarea, celebrarea și dragostea. Și le-ai ținut ascunse de tine. Nu ești singurul. Cu toții am făcut la fel.

Poate îți este greu să te iubești sau nu te poți schimba, indiferent cât de mult ai încerca. Sau poate te descurci de minune, dar nu te poți bucura cu adevărat de viață, pentru că te concentrezi pe ce este în neregulă și nu pe ce merge bine. Poate trecutul tău este presărat de lucruri oribile care ți s-au întâmplat sau de lucruri oribile pe care le-ai făcut tu altora.

Indiferent ce ți s-a întâmplat, vreau să vezi adevărul. Ai o viață frumoasă în fața ta și nu o poți vedea. Ai un viitor incredibil care așteaptă să preiei controlul asupra lui și să-l creezi. Ai cel mai strășnic aliat, un grup care te încurajează și o armă secretă puternică ce se

2 0

uită la tine din oglindă — și le ignori. Dacă vrei să joci un meci important în viață sau doar să fii mai fericit, trebuie să te trezești și să începi să te tratezi mai bine decât până acum. Totul începe cu acest moment de dimineață: față în față cu tine în oglindă.

Toate acestea sunt mai ușoare decât ai crede

Întrebă-te cum vrei să te simți în fiecare aspect al vieții tale. Nu vrei o viață *high 5*? O căsătorie *high 5*, un loc de muncă *high 5*? Nu vrei să fii un părinte *high 5* și un prieten *high 5*? Nu tânjești să fii văzut și recunoscut și să simți elanul forței și convingerii tale împingându-te înainte?

Bineînțeles că vrei. Despre asta este vorba în această carte: încredere și sărbătorirea SINELUI tău. Citind-o, poți face orice și poți fi oricine. Declanșează o reacție în lanț. Te ajută să crezi o mișcare înainte, să sari în mijlocul celebrării propriei persoane, să făurești o legătură de încredere cu tine și să te bucuri de energia dată de bucurie.

Începe cu tine

Dacă vrei mai multă celebrare, validare, dragoste, acceptare și optimism, trebuie să exersezi dăruirea acestor lucruri mai întâi. Serios. Începe cu TINE. Dacă tu nu te susții pe tine și visurile tale, cine altcineva să o facă? Dacă nu te poți privi în oglindă și nu poți vedea acolo pe cineva care merită iubire, de ce ar face-o altcineva? Și dacă tot vorbim despre ceilalți: când înveți cum să te iubești și cum să te sprijini, ajuți toate