

*Joe Vitale*

MANUAL  
*pentru*  
VIAȚĂ

UN GHID  
PE CARE TREBUIA SĂ-L PRIMIȚI  
LA NAȘTERE

Redactor: *Emanuela Șoimaru*

Tehnoredactor: *Rodica Boacă*

Copertă: *Dorin Dumitrescu*

Titlul original: *Life's Missing Instruction Manual. The Guidebook You Should Have Been Given at Birth*

Copyright © 2006 by Hipnotic Marketing, Inc.

All Rights Reserved. This translation published under license

Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey

© 2008, reeditare 2012 Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii METEOR PRESS.

Contact: C.P. 41-128

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: [editura@meteorpress.ro](mailto:editura@meteorpress.ro)

Distribuție la:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: [carte@meteorpress.ro](mailto:carte@meteorpress.ro)

[www.meteorpress.ro](http://www.meteorpress.ro)

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**VITALE, JOE**

**Manual pentru viață : un ghid pe care trebuia să-l primești la naștere**

/ Joe Vitale ; trad.: Viorica Horga. - București : Meteor Press, 2008

ISBN 978-973-728-309-2

I. Horga, Viorica (trad.)

159.923.2

# Cuprins

---

<i>Cuvânt-înainte</i> de dr. Gay Hendricks .....	13
<i>Mulțumiri</i> .....	17

<b>INTRODUCERE: Îndrumări pentru utilizarea manualului</b> .....	19
Introducere .....	21
<b>Dumneavoastră: Felicitări pentru viața dumneavoastră</b> .....	23
Vârful dumneavoastră de putere este chiar acum .....	25
„Aș fi vrut să fi aflat...” ~ Jim Edwards .....	28
Puteți fi fericit acum .....	29
Viața nu trebuie să fie grea .....	29
În spatele ochilor sunteți dumneavoastră înșivă ....	30
Sentimentele sunt gânduri ascunse .....	31
Totul este energie dirijată de gânduri .....	32
Nu puteți opri șirul gândurilor, dar nici nu aveți nevoie să le dați curs .....	33
Totul este o proiecție din interiorul dumneavoastră ....	34
Firea dumneavoastră este rolul pe care îl interpretați ..	35
Cum puteți afla ceea ce vreți .....	36
Primiți mai mult din orice lucru asupra căruia vă concentrați atenția .....	37
Orice ați spune după „Sunt” definește ceea ce veți deveni .....	37
Veți atrage către dumneavoastră și ce iubiți, și ce urâți ....	38
Corpul dumneavoastră nu are nevoie de asamblare .....	38

Coafură frumoasă, zi minunată .....	39
Amintirile nu vor fi niciodată exacte .....	39
Iubirea .....	40
Sexul .....	41
Hrana .....	41
Exercițiile fizice .....	42
Trei lecții de viață pe care era bine să le fi învățat mai devreme ~ dr. Paul Hartunian .....	43

### **CAPACITĂȚILE INTERIOARE: Înțelegeți care**

<b>vă este potențialul vieții</b> .....	45
Orice lucru este posibil .....	47
Crearea viitorului cu ajutorul unui creion .....	48
Atingerea scopurilor este ușoară .....	48
Mintea funcționează potrivit propriei concepții .....	49
Cum să vă schimbați în bine starea într-un singur minut .....	50
Zâmbetul este recunoscut pretutindeni .....	50
Exercițiu: râdeți ca un copil căruia îi țâșnește laptele pe nas .....	51
Cuvintele rostite pot atrage împlinirea lor .....	51
Dincolo de comportamentul fiecăruia se află o convingere personală .....	52
Recâștigați-vă stima de sine: gândiți pozitiv despre dumneavoastră ~ dr. Joe Rubino .....	53
Trei secrete pentru a vă organiza bine timpul .....	61
Un pui de somn prinde bine câteodată .....	63
Lăsați frica la o parte ~ Cindy Cashman .....	63
Cum să depășiți obstacolul ascuns care vă împiedică să aveți ce doriți ? ~ Craig Perrine ....	69
Cum vă vedeți, așa veți fi... ~ Kevin Hogan .....	73
Orice lucru are anotimpul său ~ Alan R. Bechtold .....	77
Ce aș fi vrut să fi știut din tinerețe ~ Bob Scheinfeld .....	82

---

Marii filozofi nu au făcut decât să vă prezinte părerile lor .....	85
<b>LEGĂTURILE CU CEILALȚI: Grija față de oameni</b>	<b>87</b>
Cea mai valoroasă lecție de viață pe care o veți învăța vreodată ~ Chip Tarver .....	89
Relațiile sunt utile dezvoltării personale .....	90
Părinții dumneavoastră v-au crescut cum au putut mai bine .....	91
Copiii dumneavoastră vor evolua în felul lor .....	92
Puteți realiza orice dacă aveți un ajutor .....	93
Ascultarea ~ John Milton Fogg .....	94
Propagarea în lanț a influenței fiecăruia .....	96
Oamenilor le plac persoanele drăguțe .....	96
Oamenii vor să fie iubiți .....	97
Alegerea unui model în viață scoate la iveală tot ce are un om mai bun în el .....	97
Cum să puneți capăt unui conflict .....	98
Cum să procedați cu inamicii .....	99
Omul care s-a oferit să mă snopească în bătaie .....	99
Toată lumea are probleme .....	101
De ce ne ratăm viața ? ~ Bill Harris .....	101
<b>REMEDIEREA: Grija față de sine</b> .....	<b>107</b>
Universul răspunde întotdeauna prin „Da” .....	109
După ce învățați o lecție, nu mai aveți nevoie să exersați .....	109
Oferiți ceea ce vreți să primiți .....	110
Obțineți rezultatele pe care este firesc să le obțineți .	110
Și asta va trece .....	111
Nu vă temeți .....	112
Sursa fricii ar putea conține ceea ce căutați .....	112

Acceptați să amânați satisfacția imediată pentru a obține rezultate uluitoare .....	113
Lecția pentru îndepărtarea nenumăratelor piedici ale vieții ~ Ann Taylor .....	114
Miracolele se întâmplă mereu – fără excepție .....	121
Confuzia este cea stare minunată de dinaintea limpezirii .....	121
Cu cât este mai mare dezordinea în jur, cu atât mai mare este și dezordinea interioară .....	122
Fereastra nopții vă oferă șansa de a vă formula comanda .....	122
Primiți cu bunăvoință duhurile .....	123
Nu vă străduiți să atingeți perfecțiunea .....	127
Perfect așa cum este ~ John Burton .....	127
Contează felul în care vă simțiți ~ Mandy Evans ..	130
Iertarea ~ Jeremy Likness .....	134
Nu există o logică .....	136
Cum să luați o hotărâre .....	138
Veți vrea întotdeauna să aveți dreptate, dar asta se va întâmpla doar rareori .....	138
A avea discernământ nu este un păcat ~ Bruce M. Burns .....	139
Vorbele injurioase rănesc .....	140
Prezicătorii sfârșitului lumii își pot crea o imagine negativă .....	140
Totul se întâmplă acum .....	141
Pentru ce este potrivit momentul actual ? .....	141

#### **PERFORMANȚA OPTIMĂ: Obțineți de la viață**

<b>tot ce poate fi mai bun</b> .....	143
Din înțelepciunea indienilor: Cei doi lupi .....	145
Nu vă temeți să cereți ajutor .....	145

Pentru a vă schimba, ardeți podurile rămase în urmă .....	146
Cum să procedați când vă este frică ~ dr. Larina Kase .....	147
Teama mea moștenită de ruina financiară ~ dr. Robert Anthony .....	149
Jucați un rol de victimă ? ~ Nerissa Oden .....	155
Cum să căpătați o slujbă .....	157
Luați-vă un animal de companie .....	158
Boala este un strigăt al corpului .....	158
Plătiți-vă taxele .....	159
Întrebarea recurentă a minții vă poate scoate din răbdări .....	160
<b>SPECIFICAȚII: Ce trebuie să știți despre ceilalți ..</b>	<b>161</b>
Oamenii venerază trecutul, se plâng de prezent și se tem de viitor .....	163
Oamenii nu-și pun niciodată la îndoială convingerile personale, așa că nu încercați să le schimbați .....	164
Oamenii tind să spună „da” dacă îi determinați de la început să facă asta .....	164
Oamenii fac diverse lucruri numai pentru satisfacția pe care le-o procură .....	165
Oamenii vor plăti oricât pentru schimbarea stării lor interioare .....	166
Oamenii vor să fie fericiți și cam atât .....	166
Oamenii reacționează la măgulire .....	167
Oamenii nu se vor certa niciodată cu dumneavoastră dacă nu le veți spune că nu au dreptate .....	167

Oamenii acționează întotdeauna din motive personale pozitive, chiar dacă au un comportament negativ .....	168
Oamenii vă răspund dacă vă transferați interesul dinspre propria persoană către persoana lor .....	169
Oamenii vor să li se recunoască meritele .....	169
Toți oamenii au nemulțumiri .....	170
Oamenilor le place să colecționeze ceva, fie cărți, fie degetare, fie rețete, deși s-ar putea să nege asta .....	171
Oamenii își păstrează obiceiurile proaste până când ele devin chinuitoare .....	171
Oamenii vor face tot ce vreți atât timp cât nu vor avea nimic împotriva solicitării dumneavoastră. Rezolvați-le obiecțiile și vor ceda .....	172
Oamenii simt că sunt controlați de altcineva și caută cu disperare să-și recapete puterea de decizie .....	173
Oamenii ascultă comenzile care îi fac să se simtă superiori .....	173
Oamenii sunt profund afectați de părerile celorlalți ...	174
Oamenii acționează în propriul beneficiu .....	175
Oamenii reacționează inconștient la intențiile dumneavoastră inconștiente .....	175
Oamenii nu-și schimbă niciodată emoțiile sau dorințele esențiale – își modifică numai înfățișarea și instrumentele .....	176

#### **MODUL CORECT DE UTILIZARE: Definirea**

<b>scopului vieții</b> .....	177
Puteți avea orice doriți atâta vreme cât nu aveți neapărată nevoie de lucrul respectiv .....	179
„Rag” și „Rage” ~ Mark Joyner .....	179



Cugetări nonconformiste ~ Blair Warren .....	181
Poate fi la alegerea dumneavoastră să îmbătrâniți sau nu .....	183
Banii înseamnă energie .....	183
Marketingul nu este dăunător .....	184
Eșecul nu înseamnă moarte .....	188
Nu vi se poate întâmpla niciodată ceva rău.....	188
Cum să priviți moartea .....	188
Singurul lucru pe care puteți conta .....	189
Secretul vindecătorului – Cum vă poate transforma relațiile? ~ William Wittmann, M.Ed. ....	193
Trei secrete ~ Marc Gitterle, doctor în medicină .....	199

#### **OPERAȚIA DE ASAMBLARE NECESARĂ:**

<b>Cum vă puteți crea singuri viitorul</b> .....	205
Aproape întotdeauna primii pași sunt nesiguri ....	207
Nu căutați soluții de avarie ~ Bill Hibbler .....	207
O metodă nouă pentru a vă atinge ușor scopurile .....	211
Învârtiți ruleta vieții pentru a ajunge la împlinirea de sine ~ dr. Rick Barrett .....	215
Primele 10 convingeri distructive despre bani (și soluții pentru depășirea lor) ~ Dan Klatt ....	222
Mintea dumneavoastră este un instrument pentru dobândirea prosperității sau a sărăciei ~ Randy Gage .....	226
Când oamenilor buni li se întâmplă lucruri rele .....	228
Viața este scurtă ~ Jillian Coleman .....	229
Manualul utilizatorului pe care aș fi vrut să-l fi primit la naștere ~ Pat O'Bryan .....	232
<i>Aude aliquid dignum</i> .....	237
<b>Despre autor</b> .....	239

# Cuvânt-înainte

---

Foarte rar se întâmplă să descoperi o carte în cuprinsul căreia fiecare idee să fie solidă și adevărul să răzbată din orice frază. Este exact ceea ce am avut privilegiul să găsesc în noua carte a lui Joe Vitale, *Manual pentru viață*. Presimt că veți aprecia și dumneavoastră în mod deosebit contribuția lui Joe, când vă veți apleca sufletul asupra tezaurului de cunoștințe luminoase și practice din cartea sa, beneficiind la fiecare pagină de prezentarea unor idei nespuse de valoroase.

Unul dintre angajamentele pe care mi le-am luat în fața mea și a universului când am început să-mi scriu propriile cărți a fost acela că nu le voi înfățișa niciodată cititorilor mei tehnici sau principii ale căror calități practice și utile să nu le fi constatat personal, prin experiență nemijlocită. Din cartea lui Joe Vitale reiese limpede faptul că și el s-a angajat la o promisiune similară. Consider că este o atitudine extrem de importantă în zilele noastre, când influența covârșitoare a mass-mediei permite răspândirea multor speculații în numele adevărului. Cu treizeci și ceva de ani în urmă, la Stanford, pe când lucram pentru doctoratul în consiliere psihologică, am fost iritat și nemulțumit să întâlnesc, unul după altul, „experți” care nu aveau nici cea mai mică experiență personală legată de procedeele pe care le prezentau.

Scuza invocată de obicei era importanța de a-și păstra detașarea față de cazurile clinice. Mesajul pe care-l transmiteau aceștia suna întotdeauna astfel: „Faceți ceea ce vă spun eu, nu ceea ce fac eu”. Înțelepciunea care se desprinde din paginile cărții de față dezvăluie o concepție provenită din celălalt capăt al spectrului. Este deosebit de satisfăcător să constați că aici nu este vorba de niciun fel de detașare față de cazurile concrete. Din contră, se remarcă o înțelepciune practică rezultată dintr-o viață trăită în linia întâi și dintr-un ajutor consistent oferit oamenilor pentru a-și rezolva problemele reale.

Citind cugetările pline de înțelepciune ale *Manualului*, m-am trezit în repetate rânduri reflectând: „Și eu am spus exact același lucru pacienților mei!” În ultimii 25 de ani, eu și soția mea am avut mai mult de 20.000 de pacienți individuali și aproape 4.000 de cupluri. În cadrul experienței acumulate, am aflat adevărul foarte important pe care îl dezvăluie și pepitele de înțelepciune ale lui Joe. Uneori am fost nevoiți să-l învățăm pe calea cea mai grea, acționând mai întâi în sens contrar. Drept urmare, cea mai scumpă speranță a mea pe care mi-o leg de cartea de față este că-i va scuti pe cititorii ei de suferințele pe care le presupune învățarea câtorva dintre aceste lecții prin experiență nemijlocită.

Unul dintre primii eroi ai vieții mele, Buckminster Fuller, aprecia în mod cu totul deosebit greșelile. El susținea că unul dintre factorii principali care i-au permis să manifeste o creativitate înfloritoare întreaga viață a fost dat de numărul greșelilor făcute, mult mai mare decât al oricărei alte persoane cunoscute. Totuși, celor care ascultau cu atenție ceea ce înțelegea Bucky prin greșeli le era clar că nu fuseseră niște lucruri în care să fi

crezut cu adevărat. Ceea ce numea el greșeli erau de fapt lecții de viață din care avusese numai de învățat. Deschiderea pe care o manifestă fiecare dintre noi față de procesul de învățare ne împiedică să repetăm la nesfârșit aceleași lecții de viață. Bucky ar spune că, dacă veți avea un apetit din ce în ce mai mare față de învățatură, greșelile pe care le veți face vor fi de o calitate mereu superioară.

Este limpede pentru cei care citesc manualul lui Joe Vitale că el a învățat foarte multe lucruri de la viață, iar cunoștințele acumulate sunt expuse cu o simplitate scilicet, astfel încât fiecare dintre cei care beneficiază de înțelepciunea lor să le poată pune imediat în practică. Un alt atu al acestei cărți este forma foarte plăcută de prezentare. Aflându-mă în postura cuiva care primește anual câteva sute de cărți pentru aprobare (sunt nevoit să le resping în proporție de 99%), apreciez factorul de divertisment pe care Joe îl împletește în țesătura foarte densă de înțelepciune a cărții. În ansamblu, *Manual pentru viață* este o lucrare fermecătoare, pe care o recomand cu entuziasm oricui se simte îndemnat să pornească în căutarea unei experiențe de viață mai profunde și mai bogate.

Dr. Gay Hendricks

Autor al cărților *Conscious Living* („Viețuirea conștientă”),  
*The Corporate Mystic* („Mistica corporatistă”)  
și (împreună cu Kathlyn Hendricks)  
*Conscious Loving* („Iubirea conștientă”)  
Cofondator al organizațiilor „The Spiritual Cinema  
Circle” și „The Transformational Book Circle”