

„De treizeci de ani citesc în mod regulat cărți despre succes și cred cu tărie că aceasta este una dintre cele mai interesante și mai utile pe care le-am parcurs vreodată. O recomand din toată inima.“

– Jack Canfield, coautorul seriei *Supă de pui pentru suflet* și al cărții *Îndrăznește să câștigi*

BUCURIA SUCCESULUI



10
abilități esențiale
pentru a reuși în viață

SUSAN FORD COLLINS



EDITURA AMALTEA

Introducere

Tehnologia succesului: descoperă cele zece abilități de care cei care au succes se folosesc în mod constant..... 7

Partea întâi

Ce nu ți-a spus nimeni în legătură cu succesul și ar trebui să știi chiar acum.....15

Abilitatea 1: Depășirea capcanei succesului...
învățând caracteristicile acestuia.....17

Abilitatea 2: Schimbarea abordării:
folosește-te de toate cele trei Viteze ale
succesului, nu doar de una sau două.....45

Partea a II-a

Alte abilități de care ai nevoie pentru a face schimbările pe care ți le dorești.....73

Abilitatea 3: Știința de a visa:
unele visuri chiar au mai multă putere.....75

Abilitatea 4: O comunicare atât de performantă încât
atragi spre tine tot sprijinul de care ai
nevoie.....101

<i>Abilitatea 5: Folosește-te de experiența celorlalți, astfel încât să ajungi cât mai departe</i>	127
<i>Abilitatea 6: Actualizarea trecutului, astfel încât să poți rămâne pe drumul cel bun</i>	151
<i>Abilitatea 7: Angajamentul față de rezultate – cum să faci astfel încât șansa și liniștea interioară să te ghideze permanent</i>	177
<i>Abilitatea 8: Protejează-ți visul... pe măsură ce tu și echipa ta acționați.....</i>	201
<i>Abilitatea 9: Schimbarea direcției – de la „nu pot” la „pot”, de la „imposibil” la „posibil”</i>	227
<i>Abilitatea 10: Menținerea echilibrului – și reechilibrarea lumii din jur</i>	253
<i>Mulțumiri: Întâmplări datorate șansei și conexiuni bizare</i>	261

Tehnologia succesului

DESCOPERĂ CELE ZECE
ABILITĂȚI DE CARE CEI
CARE AU SUCCES SE
FOLOSESC ÎN MOD
CONSTANT

După un an întreg în care am desfășurat mai multe cercetări referitoare la problemele legate de integrare și de adaptare, în perioada în care lucram la Institutul Național de Sănătate Mentală, mi-a trecut prin cap o idee. *Ce-ar fi dacă aș începe să studiez și persoane care au realmente succes?*

M-am tot gândit la asta timp de câteva luni, iar la un moment dat chiar începuse să mă obsedeze, până într-acolo încât mă trezeam noaptea din somn. Aprindeam lumina și îmi notam pe ceva diverse idei. Pe jumătate adormită, repetam în minte ceea ce îmi doream să spun. Într-un final, în timpul uneia dintre ședințele care se desfășurau săptămânal la institut, am ridicat mâna și m-am sculat în picioare. Îmi scânteia privirea în timp ce îmi explicam ideea, insistând pe concluziile valoroase pe care le-am fi putut trage în urma unui asemenea studiu. În loc să fie încântați sau măcar să se arate interesați, colegii mei au început să râdă. M-am înroșit instantaneu, însă eram absolut sigură de importanța cercetării în sine, așa că mi-am promis ca din acel moment să studiez oamenii de succes.

Câteva luni mai târziu, soțului meu i s-a propus o funcție mult prea ofertantă ca să o refuze, așa că ne-am mutat în Philadelphia, în suburbii. Fiindcă nu mi s-a mai ivit nici un fel de oportunitate legată de cercetare și având și doi copii mici de îngrijit, m-am angajat ca profesoară la o școală gimnazială din cartier. Într-o primă fază m-am simțit cam debusolată, însă anii aceia în care am predat mi-au permis să îmi petrec mai mult timp cu fetele mele, dar și să observ cu atenție adulții de succes și copiii talentanți.

În tot acest balamuc creat de divorțul care a urmat și de noile mele responsabilități de părinte care își creștea singur copii, am început să mă ghidez după trei întrebări: *Ce înseamnă succesul? Care sunt abilitățile care ne ajută să avem succes? Cum pot fi deprinse aceste abilități?* Drumul meu – presărat cu obstacole șiocolișuri, cu începuturi și momente în care o luam de la capăt, cu nevoi și priorități conflictuale – avea să se dovedească similar cu cel pe care îl urmau și oamenii de succes.

La un moment dat, a intervenit o altă schimbare neașteptată. În urma unei reduceri de buget, postul de profesor pe care îl ocupam a fost desființat, iar eu am fost pusă pe liber. Dat fiind că pentru mine era în continuare important să îmi petrec timpul alături de fetele mele, mi-am înființat o firmă și am angajat câțiva oameni care să mă ajute. Convinsă fiind că aș putea organiza și câteva seminarii, am început să mă documentez în legătură cu trainingurile de dezvoltare personală și a afacerii. Unele dintre Abilitățile succesului pe care le identificasem erau incluse, însă altele nu. Aceste programe de training i-au ajutat pe oameni să își exprime mai clar scopurile. Am observat însă că participanții deveneau și mai frustrați în momentul în care se întorceau la viața lor de zi cu zi și vedeau că toate acele abilități însușite nu produceau schimbările pe care și le-ar fi dorit.

La un moment dat, m-am trezit față în față cu o oportunitate uriașă. La Universitatea din Massachusetts, l-am cunoscut pe Buckminster Fuller, unul dintre cei mai mari vizionari ai vremurilor noastre, cu care am încercat să stau puțin de vorbă. L-am întrebat de ce crede el că a avut succes. Și, ca cei mai mulți dintre cei pe care îi interviewasem sau pe care aveam să îi chestionez

ulterior, după ce i-am sugerat câteva variante de răspuns, mi-a zis că nu e sigur. Însă voia neapărat să știe ce descoperisem și a aplaudat demersul meu. Bucky mi-a făcut apoi cunoștință cu persoane din diverse domenii, care, la rândul lor, mi-au prezentat și alți potențiali candidați de discuție.

Din perioada aceea în care lucram la Institutul Național de Sănătate Mentală, descoperisem, în zile, săptămâni și luni întregi de observație, oameni din aproape practic orice domeniu – proprietari de companii, antrenori, sportivi, profesori, părinți, artiști, muzicieni, scriitori, creatori, inventatori sau entertaineri. Pe măsură ce le-am studiat strategiile de lucru, stilurile de leadership, procesele prin care luau decizii, preferințele atunci când venea vorba despre relaxare, viețile personale și de familie – luni și ani la rând – se evidențiau aceleași zece abilități. Am decis să numesc acest set de aptitudini *Tehnologia succesului*.

Cum pot fi deprinse abilitățile care definesc succesul?

Am început la un moment dat să concep structura seminariilor publice intitulate *Tehnologia succesului*. În fiecare weekend și cu fiecare grup cu care lucram, fiecare abilitate părea să conducă la următoarea. Procesul s-a dezvoltat firesc, de la prima până la a zecea abilitate. Unii dintre participanți erau familiarizați cu o parte dintre ele. Alții le știau pe toate, dar au descoperit că nu le foloseau așa cum trebuie. Ani la rând am primit telefoane de la participanți recunoscători, dornici să îmi împărtășească succesele avute, victoriile mari sau mici la care până atunci doar visaseră – cum își găsiseră joburi mai bune, cum reușiseră să aibă relații excelente cu ceilalți, cum își luaseră examenele, cum își cumpăraseră casa mult visată, cum creaseră noi produse sau cum reușiseră să aibă o încredere din ce în ce mai mare în ei.

Pe măsură ce companiile au început să observe îmbunătățiri semnificative în ceea ce privește atitudinea și performanța

acestor angajați, m-au invitat să predau *Tehnologia succesului* la sediul lor. Iată doar câteva exemple: Coopers and Lybrand, American Express, Florida Power and Light, Digital, IBM, Ryder System, Dow Chemical, Kimberly-Clark și Upjohn. Treptat, au început să vorbească despre mine și altora, dornici ca eu să le analizez modul de lucru și să îi sfătuiesc cum să procedeze în continuare.

Cu cât observam mai mulți oameni, cu atât îmi dădeam seama că există o inadvertență care mă intrigă. Toate aceste persoane aveau un succes foarte mare în domeniile lor de activitate, unii își făcuseră adepti și își desemnaseră succesori, însă o mare parte dintre ei erau copleșiți la modul propriu de ideea că nu pot găsi pe cineva „suficient de deștept“ care să îi înlocuiască. De ce unii puteau împărtăși celor din jur abilitățile și cunoștințele, iar alții nu?

Poveștile frustrante istorisite de aceștia din urmă respectau un adevărat tipar. După mai mulți ani de la înființarea firmei, timp în care reușiseră să își închege echipe performante, să răspundă la cerințele pieței și să ajungă să aibă un avantaj competitiv, voiau să o lase mai moale. Însă nu aveau pe cine să pună în locul lor, așa că se simțeau blocați. Uneori alegeau persoane nepotrivite, de la care așteptau foarte mult, pe care le îndepărtau și preluau din nou conducerea sau lăseau lucrurile așa și se simțeau nemulțumiți. Indiferent cât de mare era succesul lor, acești oameni nu îl puteau *transfera*.

Cam la vreo cincisprezece ani de când începusem să organizez seminarii în companii, am avut o experiență care mi-a schimbat din nou cursul vieții. La un moment dat am primit un telefon de la directorul Upjohn Company, care mă ruga să vorbesc la Conferința regională de vânzări pe care o organizau. „O vom desemna în cadrul unei ceremonii pe fiica ta, Margaret, ca fiind cel mai bun reprezentant de vânzări. Când am întreat-o care este secretul ei, mi-a spus că este vorba despre cele zece abilități ale succesului pe care i le-ai predat tu. Așa că aș vrea să le vorbești și celorlalți din echipă despre ele.“ După care mi-a adresat o rugămintă: „Te rog să le spui abia la sfârșit că ești mama ei.“ Pe tot

parcursul seminarului, nu am schimbat cu Margaret decât câteva priviri. La sfârșitul zilei, participanții încântați roiau în jurul meu, până când au fost rugați să ia loc pe scaune. „Sărbătorita noastră, Margaret Collins, ar vrea să ne spună ceva.” Margaret s-a ridicat în picioare, a arătat cu degetul înspre mine și a spus: „E mama mea.” Pentru o clipă în încăperea s-a lăsat tăcerea, după care au rostit toți într-un singur glas: „Nu e drept, Margaret – nu e de mirare că ai câștigat!”

Deși nici unul dintre ei nu spusese acest lucru cu răutate, m-au tulburat. Nu ar trebui oare ca fiecare copil să aibă niște părinți care să îi învețe Abilitățile Succesului? Nu ar trebui oare ca fiecare copil să aibă niște părinți care să aplice aceste abilități în viața de zi cu zi – nu doar să facă totul pentru a-și transforma în realitate visurile, ci și să își conducă propriii copii astfel încât și aceștia să se bucure de ale lor?

Mi-am dat brusc seama că de câteva luni de zile îmi trecea prin minte o idee. Cei mai mulți dintre cei care participau la seminariile mele erau părinți și multe dintre întrebările pe care mi le puneau în pauze aveau legătură cu propriile odrasle – și cu rolul lor de lideri în calitate de părinți. Reacția angajaților de la Upjohn m-a făcut să îmi dau seama că, după ani de zile în care mă concentrasem asupra lumii corporatiste, era momentul să îmi extind modelul. Predam aceste abilități angajaților din corporații profitabile sau din agenții guvernamentale, dar descoperisem că părinții nu știu nimic despre ele. Să le prezint aceste abilități celor cu funcții de conducere era fără îndoială un demers foarte valoros, însă ar fi fost excelent dacă aș fi reușit să discut cu ei în calitate de părinți, să ajung în școli, iar apoi ei să le aplice din nou la locul de muncă, în comunitate sau în lumea întreagă.

Am început să îmi extind zona de adresabilitate, să vorbesc în școli și în universități, să apar la televiziune și la radio, să organizez conferințe și seminarii, în organizații precum American Montessori Society, Independent Teachers, Waldorf Schools, Communities în Schools și Red Ribbon Campaign / Informed Families, pe lângă colaborările mele cu diverse companii.

| Criza de timp ne determină succesul

Acum câțiva ani, am fost rugată să predau *Tehnologia succesului* întregii echipe de la o școală gimnazială – administratori, profesori, consilieri, membri ai Asociației Părinților, paznici și personal auxiliar – într-un cuvânt, tuturor celor care intrau în contact cu elevii. Am făcut training pentru părinți și pentru profesori, am vorbit în sălile de clasă și am intervievat sute de elevi. M-a ajutat foarte mult și faptul că pe vremuri fusesem eu însămi profesoară.

I-am pus fiecărui elev câte două întrebări: „Ce înseamnă succesul pentru tine?” și „Ce faci astfel încât să îl obții?”. Răspunsurile lor m-au pus pe gânduri. Foarte puțini erau de părere că există o legătură între succesul lor pe viitor și ceea ce făceau practic zi de zi. Cei care își propuseseră să ajungă cântăreți renumiți doar foarte rar studiau muzica, ca să nu mai vorbim de practică. Cei care își doreau să facă sport de performanță ieșeau doar foarte rar să se antreneze sau să joace. Cel mai uimitor a fost însă faptul că cei mai mulți elevi – chiar și cei care proveneau din familii bogate – au spus că nu vor să aibă succes.

Da, ai citit bine. Nici nu îți imaginezi de câte ori am auzit cuvintele *Eu nu îmi doresc să am succes*. De ce? „Fiindcă, dacă ai succes, nu ai niciodată timp pentru prieteni, pentru familie sau ca să te distrezi. Muncești tot timpul, iar șeful tău nu dă doi bani pe tine.” Acești elevi își hotărâu viitorul în funcție de ceea ce văzuseră că se întâmplă în viețile părinților lor, care se străduiau constant să îndeplinească cerințe din ce în ce mai presante, muncind din ce în ce mai mult pentru bonusuri și promovări, dar și pentru a ține pasul cu ipotecile și cardurile de credit împovărătoare.

Ne confruntăm cu o criză. Suntem atât de productivi, de competitivi și putem fi găsiți în orice moment pe telefonul mobil sau prin e-mail încât arareori avem timp să ajungem la succesul pe care ni l-am promis și la reușitele care nu numai că ne-ar hrăni sufletul, dar i-ar încânta și pe cei dragi. Cum de am ajuns să avem

o viață atât de nepotrivită, cum de ne-am îndepărtat atât de mult de bucuria succesului?

Oricât de mulțumită aș fi fost că am putut preda aceste zece Abilități ale succesului în marile corporații, în școli, în universități și în instituțiile guvernamentale, perspectiva de acum îmi dă o satisfacție mult mai mare. Cu ajutorul lucrării de față, am putut împărtăși aceste abilități tuturor celor interesați să descopere ce anume din ceea ce fac, în toate zilele și serile extrem de ocupate, *contează cu adevărat* și ce anume *nu* și trebuie schimbat.

Le mulțumesc celor peste două sute de mii de oameni care mi-au permis să intru în viața lor și care mi-au împărtășit propriile gânduri și emoții. Numele lor au fost schimbate, evident, din motive de confidențialitate, însă veridicitatea poveștilor va permite cititorilor să se bucure mult mai repede de propriile reușite.

Ce nu ți-a
spus
nimeni în
legătură cu
succesul...

Partea întâi



ȘI AR TREBUI
SĂ ȘTII CHIAR
ACUM

Depășirea capcanei succesului...

ÎNVĂȚÂND
CARACTERISTICILE
ACESTUIA

Într-o dimineață am primit un telefon de la un client care mi-a spus că trebuie să ne vedem cât se poate de repede. „Viața mea se duce de râpă – cariera și chiar și căsnicia.” În momentul în care ne-am întâlnit, vocea lui de obicei încrezătoare îmi dădea acum senzația că și-a pierdut mințile.

Michael și partenerii săi reușiseră să aibă succes de-a lungul timpului: de la o firmă mică ajunseseră acum la o clădire înaltă de birouri cu o priveliște minunată, de care erau impresionați chiar și ei. După mai mulți ani de insistențe, își convinsese iubita să se căsătorească. Îi propusese un târg: să renunțe la cariera ei și la încântătoarea vilă construită la marginea pădurii și să își dedice viața proiectelor de servicii comunitare de care își dorise întotdeauna să se ocupe, însă nu avusese niciodată timp. El urma să întrețină familia și să se bucure de contribuțiile pe care ea personal avea să le facă în numele lor. Acceptându-i propunerea în urmă cu zece ani, Karen se mutase la New York.

Însă în după-amiaza aceea Michael și partenerii săi luaseră o decizie pe care o evitaseră timp de mai multe luni. Peste o

săptămână aveau să își închidă birourile, ca să stopeze pierderile financiare. A doua zi urmau să își înștiințeze angajații. Asociații lui Michael își găsiseră alte grupuri cu care să lucreze, însă în mod clar el nu își dorea așa ceva în această etapă a carierei. Avea să rămână pe baricade, să renegocieze chiria și poate chiar să facă afaceri singur. Se simțea copleșit însă de faptul că trebuie să îi spună soției sale că trebuie să renunțe la înțelegerea lor, chiar și momentan.

Cum era posibil, în condițiile în care ai făcut totul ca la carte – ai absolvit o universitate de prestigiu, ai reușit să fii cât se poate de eficient, ai alocat vieții profesionale suficient de mult timp –, ca totul să se transforme într-un dezastru?

După câteva minute, Karen își punea aceeași întrebare în timp ce se uita pe fereastra bucătăriei, către cartierul căruia, timp de un deceniu, îi dăruise o parte din viața ei. Lacrimile îi șiroiau pe obraji gândindu-se că va renunța la programul de asistență sanitară pe care îl organiza în școli fără nici un fel de taxă și la vecinii pe care ajunsese să îi îndrăgească în toată acea perioadă în care desfășuraseră activități împreună.

În urmă cu doar o săptămână, Michael se simțea un om de succes. Azi însă, în momentul în care stătea alături de mine, mai avea puțin și izbucnea în plâns. Obținuse toate acele reușite la care cei din jur se așteptau din partea lui. Depășise toate obstacolele (și de multe ori fusese nevoie de sume impresionante), își cumpărase singur o casă, avea un cabinet respectat și o reputație foarte bună. Acum însă se confrunta cu o nouă realitate.

Pe parcursul obținerii reușitelor pe care ei – părinții, profesorii, șefii și societatea – le gândiseră pentru el, Michael neglijase ceea ce el însuși își dorea (lucrurile acelea dezaprobată de alții și caracterizate ca fiind „iresponsabile“, „egoiste“ și „ieșite din comun“). Karen își îndeplinise visurile, organizând proiecte comunitare, în timp ce Michael acordase atenție aspectelor care – credeau el – i-ar aduce siguranță financiară. Acum, când descoperise că nu-i așa, punea sub semnul întrebării ideile sale referitoare la succes.

Capcana succesului: date fiind toate lucrurile pe care le-ai făcut, de ce nu simți că ai cu adevărat succes?

În timpul seminariilor *Tehnologia succesului*, îi rog pe participanți să enumere într-un *dosar al succesului* pe care îl au la dispoziție cât mai multe succese personale. În zece minute, consider că ar putea nota cam două sute de reușite.

La fiecare seminar, sunt uimită să descopăr că, în ciuda faptului că au o viață aglomerată și o mulțime de proiecte finalizate, cei mai mulți participanți nu își pot reaminti decât cincisprezece, maximum douăzeci de succese. Cele mai multe se referă la faptul că au avut rezultate bune la absolvire, că și-au format o echipă, că și-au luat permisul de conducere, că au primit diverse premii, trofee sau burse, că au terminat facultatea sau un anumit curs, că și-au găsit primul job, că și-au cumpărat prima mașină, s-au căsătorit, și-au închiriat sau achiziționat o casă, că și-au îndeplinit planul de vânzări, că au câștigat bine, că și-au cumpărat diverse obiecte, că au fost promovați sau că au copii.

Tot gândindu-mă la acest tip de succese, am început să observ un tipar. Era vorba despre reușite pe care oamenii *le-au creat* pentru noi. Cele pe care profesorii sau familia le au în minte pentru noi. Cele pe care ei personal cred că noi ar trebui să le îndeplinim astfel încât corporațiile din America să ne angajeze și să ne promoveze. Cele despre care societatea crede că ne-ar transforma în niște cetățeni care respectă regulile, muncesc asiduu, câștigă bani și își plătesc impozitele. Sunt acele succese despre care ei personal ne-au spus că Dumnezeu și le-a propus pentru noi. Cele la care ne-au învățat să visăm.

Ne amintim de aceste succese fiindcă cei din jur *ne-au gestionat* procesul prin care să le putem îndeplini – pas cu pas, zi de zi. S-au asigurat că ne facem temele și că ne ducem la școală la timp. Ne-au instruit, ne-au evaluat, ne-au spus pe ce drum să o luăm și care sunt rezultatele pe care trebuie să le obținem. Și, în momentul în care nu am procedat exact așa cum ne-au zis, au

apărut și consecințele – dezaprobare, pedepse, diverse restricții impuse acasă, la școală sau în comunitate. Este vorba despre succesele pe care ne-au învățat să le gestionăm *în felul lor*.

Ne amintim de aceste succese fiindcă au făcut tot posibilul *să le recunoască*. Fiindcă părinții noștri au zâmbit și ne-au spus „bine”, „bravo” sau „excelent”. Fiindcă profesorii ne-au lăudat, iar noi am promovat și am absolvit. Fiindcă familiile și prietenii au organizat petreceri și ne-au dat cadouri. Fiindcă șefii noștri ne-au plătit, ne-au promovat, ne-au lăudat și ne-au acordat diverse bonusuri. Fiindcă piața a spus că avem succes atunci când ne-a emis un card de credit cu sume de bani pe care am început să le cheltuim la început regulat, apoi excesiv, pe lucruri despre care *ei* credeau că ne vor ajuta să simțim că avem succes – anumite haine, piese de mobilier, mașini, bijuterii, case, stil de viață și vacanțe. Ideea principală este următoarea: consumăm produsele pe care ei vor să le consumăm. Și plătim pentru ele la timp. Sau – și mai avantajos pentru *ei* – nu achităm la timp și plătim și dobândă. Acestea sunt succesele pe care *ei* le apreciază și le recompensează.

Însă nu ai făcut mereu doar ceea ce au vrut ceilalți – departe de tine această idee. Fără îndoială că uneori ai dat dovadă de încăpățănare sau de insistență și ai procedat așa cum ți-ai dorit, ajungând să ai experiențe pe care ei nu voiau ca tu să le ai. Și în ciuda pedepselor, a dezamăgirii, a furiei, a supărării și a privilegiilor pierdute, ai continuat să mergi mai departe în felul tău propriu.

De ce nu îți aduci aminte de aceste succese, cele pe care *ei* nu le-au recunoscut? Și pe care nici *tu* nu le-ai celebrat? În momentul în care ai scotocit printre amintiri, nu au ieșit la suprafață. Nu au fost niciodată etichetate ca *succese*. De fapt, multe dintre „succesele” tale au fost considerate eșecuri – uneori chiar foarte mari, cauzate de faptul că nu ai reușit să le urmezi regulile. De a nu-ți dori ceea ce doreau ei pentru tine. De a nu fi apelat la metodele și planificările lor. De a nu trăi propriile lor vise. Așa că milioane de experiențe de succes pe care le-ai avut stau pitite undeva în memorie, inaccesibile și nefolosite. Fără să se bucure nimeni de ele.

De ce este acest lucru important acum? Fiindcă acele „succese nerecunoscute“ te seacă de energie și îți reduc încrederea în tine și în propriul viitor. Fiindcă dacă vei continua să depinzi de alții ca să îți recunoască reușitele înseamnă că nu poți resimți succesul personal – *decât dacă ei sunt de acord. Nu îți poți urma propriile vise în condițiile în care le gestionezi așa cum cred alții de cuviință.*

Oamenii de mare succes nu mai au de mult nevoie ca alții să le creeze, să le gestioneze și să le recunoască succesele. Au preluat ei înșiși această responsabilitate. Ei singuri își creează visele. Ei sunt cei care conduc procesul, zi de zi, pas cu pas. Și ei sunt cei care le recunosc și le celebrează. Exact acest lucru vei învăța și tu să faci, pas cu pas.

Depășirea capcanei succesului: de ce este recunoașterea meritelor primul pas?

Recunoașterea *eliberează* energia pe care am investit-o într-un plan, sarcină sau proiect, astfel încât ea să devină disponibilă pentru tot ceea ce vrem să facem în continuare – pentru ca tranzacția să fie *completă*. Și primim înapoi nu numai energia pe care am alocat-o, ci chiar și mai multă – ca și cum am beneficia de dobândă la banii pe care i-am depus la bancă. Expresii precum „Mulțumesc“, „Foarte bine“ sau „Da, am reușit“ reprezintă o parte esențială a procesului aferent obținerii succesului.

Fără recunoaștere, mergem înainte, dar energia nu circulă odată cu noi, ci se scurge probabil pe ici, pe colo. Aproape la fiecare seminar cineva ne împărtășește un lucru *nerecunoscut*, care îl ține permanent pe loc. Un părinte care nu a spus niciodată „Sunt mândru de tine“. Un prieten sau un partener de viață care nu a rostit nicicând „Îmi pare rău“. Unul dintre motivele pentru care oamenii se opresc din visat este că nu mai au suficientă energie ca să viseze mai departe.

Recunoașterea atrage după sine încredere. De fiecare dată când ne confruntăm cu situații noi, creierul nostru scotocește automat și subconștient în amintiri, comparând trecutul cu prezentul. Dacă

raportează situația curentă la succesele din trecut, organismul nostru răspunde cu energie și entuziasm, iar noi ne simțim optimiști și dornici să mergem mai departe. Dacă dacă propriul creier face o comparație între situația de acum și eșecurile din trecut, ne simțim plini de teamă și de anxietate. Așa că depinde de fiecare dintre noi să reținem cât mai multe succese în memorie. Cum să procedăm însă?

Contorizarea succesor: recunoașterea propriilor reușite astfel încât să ai mai mult elan și încredere în tine

Am observat de-a lungul timpului că oamenii care au reușit cu adevărat în viață se folosesc de o abilitate pe care eu o denumesc *memorarea succesor*. Își fac timp zilnic să se gândească la reușitele pe care le-au avut în ziua respectivă. Se ocupă de acest lucru singuri sau alături de oameni care le-au împărtășit visurile. Cei mai mulți o fac o dată pe zi, însă unii își alocă asemenea momente chiar de mai multe ori pe zi. Unii își notează reușitele pe o foaie de hârtie, în timp ce alții le „scriu” pur și simplu în memorie. Mi-au mărturisit că au făcut acest lucru timp de mai mulți ani și, în cele mai multe cazuri, nu-și pot reaminti când au început.

În loc să ajungă să devină dependenți de părerea celor din jur, ei își dezvoltă *încrederea în sine*, lucru de care au nevoie ca să se conducă atât pe ei, cât și pe alții, în timpul perioadelor de confuzie sau de nesiguranță inerente atunci când vrei să creezi ceva nou, cu care ceilalți nu sunt de acord, exprimându-și, în consecință, dezaprobarea. Un lucru pe care persoanele respective și-l doresc cu adevărat.

Memorarea reușitelor este abilitatea de care ai nevoie ca să începi să visezi din nou – și nu mă refer la vise mici și realiste, ci la cele mari, înălțătoare, de genul celor pe care le aveai în copilărie, care te fac să te trezești entuziasmat în toiul nopții și care te determină să te dai jos din par nerăbdător dimineața.

*Iată cum să începi să îți contorizezi succesele: alege un moment propice în timpul zilei – în drum spre casă, când te afli la volan, la cină sau înainte de a adormi. Depinde de tine când, unde și cum o faci. Important este să fie ceva regulat. Gândește-te până la cel mai mic detaliu cum a fost ziua respectivă, ce idei ți-au trecut prin cap, cum te-ai simțit și ce ai făcut de dimineață până seara... moment cu moment, gând cu gând, acțiune cu acțiune. Ce reușite ai avut? Și ce „succese nerecunoscute“ din trecut îți poți aminti? Impune-ți să te gândești la cât mai multe cu puțință, având în minte permanent următorul lucru: *în momentul în care dosarul reușitelor este plin, te vei simți plin de succes. Atunci când este gol, vei avea senzația că depinzi de alții și că ai dat greș.**

Când începi procesul de memorare a succeselor, te poate ajuta faptul că îți notezi reușitele într-o agendă, într-un fișier creat special pe computer sau pe o foaie de hârtie. Dacă ai această listă la dispoziție în momentul în care te simți provocat, te va ajuta să faci anumite schimbări. În cele din urmă *Contorizarea succesorilor* se va transforma într-un moment care te va ajuta să te cunoști mai bine.

Ce este însă succesul? Pentru a avea un „dosar“ clar al propriilor succese, trebuie să știi exact ce reprezintă el.

| *Ce este succesul?*

Observând de-a lungul timpului viețile mai multor oameni care au reușit cu adevărat, am descoperit că succesul are trei componente esențiale. Succesul înseamnă *finalizare* – realizarea lucrurilor pe care ți-ai propus să le faci, indiferent că este vorba despre o sarcină, o convorbire telefonică, o problemă de gospodărie sau un vis. Succesul înseamnă *eliminare* – să știi ce să nu faci, când să spui „nu“, când să renunți la obiceiuri, metode sau relații nefuncționale. Și succesul înseamnă deopotrivă *creație* – să reușești să găsești soluții inovatoare și să împărtășești și altora ceea ce ai descoperit.

1. Succesul înseamnă finalizare

Succesul înseamnă să poți duce la bun sfârșit ceea ce ți-ai propus. Să te trezești devreme. Să îți pui tenișii și să începi să alergi. Să duci gunoiul. Să mănânci sănătos de dimineața. Să-i ascuți pe copiii tăi la lecții. Să îți faci plinul la mașină. Să termini toate treburile pe care ți le-ai notat în agendă. Să mănânci o salată la masa de prânz în loc de obișnuitele paste cu sos. Să rostesti cu voce tare temerile pe care le ai în legătură cu un proiect. Să te oprești la supermarket și la spălătorie. Să îi citești copilului tău basmul pe care i l-ai promis. Să îți plătești facturile. Să îi povestești partenerului tău de viață ce ai făcut în ziua respectivă. Să planifici o călătorie sau să confirmi o rezervare. Să te înscrii la un curs. Să citești o carte și să te gândești din nou la definiția succesului.

Fără micile reușite de zi cu zi, viața e searbădă. Nu vei mai avea o formă fizică bună. Vei rămâne fără benzină și vei întârzia la ședința de la birou. Clienții tăi te vor abandona și vor găsi alți furnizori care să îi deservească. Nu te vei mai simți auzit. Șeful tău va observa lipsa de atenție. Nu vei mai avea mâncare în frigider. Coșul de gunoi va fi plin până la refuz. Nu vei mai avea lenjerie curată. Cei de la compania de electricitate îți vor tăia curentul electric. Mașina ta nu va mai porni. Partenerul de viață va fi nefericit. Copilul tău se va revolta, nu va mai avea încredere în el și nu se va mai simți în siguranță.

Fără micile reușite de zi cu zi, și încrederea în propriile forțe va scădea. *Fiindcă acest gen de finalizare a scopurilor propuse reprezintă esența vieții.* Țelurile pe termen lung sunt realizate făcând zilnic pași mici. Relațiile pe termen lung sunt întreținute de conversațiile zilnice.

O carieră strălucită este rezultatul finalizărilor din fiecare zi. Visurile pe termen lung devin realitate tocmai fiindcă faci zilnic pași mărunți având în minte scopul final.

Când consideri că ai finalizat suficiente sarcini?

Carly era grav bolnavă și i se descoperiseră mai multe tumori, care creșteau pe zi ce trecea. Din afară privind, ea și soțul ei păreau că se descurcă destul de bine – aveau doi copii minunați și mai multe locuințe prin diverse țări; construiseră împreună o companie care valora mai multe milioane de dolari și aveau propriul avion. Puțin câte puțin, „sucul” dispăruse complet din viața ei, rămânând numai „pulpa”. Într-un final, medicul i-a propus o operație complicată. Șocată, s-a trezit la realitate.

Dacă ea nu s-ar mai fi ocupat de afacere, dacă nu ar mai fi preluat o parte dintre responsabilitățile pe care le avea soțul ei, compania ar mai fi supraviețuit? Căsnicia și familia lor ar mai fi fost la fel? Inițial își propusese să mai lucreze încă zece ani, însă criza a determinat-o să rămână mai mult acolo. În condițiile în care își îndepliniseră scopurile stabilite la început, Carly și soțul ei se treziseră prinși într-un vârtej care continua să îi împingă înainte, lăsându-le din ce în ce mai puțin timp pentru ei înșiși și pentru copiii lor.

Plecând pentru câteva zile la o cabană pe care o dețineau într-o zonă montană din Europa, Carly s-a reconectat la viața pe care o avusese în copilărie, petrecând ore întregi singură în pădure. Ce făcuse diferit față de zilele acelea când viața i se părea frumoasă și bogată, când abia aștepta să se dea jos din pat dimineața, când magia și creativitatea erau la ordinea zilei? Când își cunoscuse soțul, era artistă, călătorind mult, făcându-și permanent noi prieteni și stând de vorbă până târziu în noapte. Era o ființă productivă, plină de pasiune. Privind cu atenție cerul înstelat al nopții, și-a amintit deodată cine era și cum își dorea să trăiască.

La întoarcerea acasă, Carly era pregătită să abordeze totul într-o manieră mult mai sănătoasă. Și-a scris demisia și i-a prezentat-o soțului ei, înștiințându-l, totodată, care erau noile ei intenții și granițe. Cu ochii în lacrimi, i-a spus că era singura cale la care se putea gândi ca să își salveze căsnicia. Extrem de tulburat, el a ascultat-o. Iar într-un final a delegat toate sarcinile de care în mod normal se ocupa ea altor persoane din companie.

2. Succesul înseamnă și eliminare

Dicționarul Webster ne spune că succesul înseamnă „realizarea unui lucru pe care ți l-ai dorit sau pe care ai intenționat să îl faci”. Da, exact așa definesc cei mai mulți succesul, indiferent că și-au dorit sau au intenționat să își termine facultatea sau să se pensioneze și indiferent că era visul ori intenția lor sau ale altcuiva.

Însă definiția conține și câteva potențiale puncte slabe. Dacă succesul are legătură doar cu realizările, atunci când știm că e suficient? Oare definiția în sine a succesului ne face să fim niște „roboți productivi”, care trebuie să facă permanent totul din ce în ce mai bine: să obțină niște note mai bune, să aibă profituri mai mari, să aibă o viață sexuală mai împlinită, mașini mai rapide, avioane sau vieți mai bune. Televizoare mai mari sau, dimpotrivă, unele mai mici. Munți mai înalți pe care să se cațere și spații mai adânci pe care să le exploreze. Dorindu-și sau intenționând tot timpul să facă câte ceva, dar fără să reușească niciodată să aibă totul. Niciodată satisfăcuți și niciodată mulțumiți. Niciodată bucuroși și niciodată „întregi”.

Bucuria în accepțiunea lui Oprah

Acțiunile oamenilor de succes par adeseori complet diferite față de definiția din dicționarul Webster. Să luăm exemplul lui Oprah.

Antrenorul personal al acesteia, Bob Greene, mi-a povestit că el personal era obișnuit să vadă o femeie complet diferită de cea pe care o zăream noi pe micul ecran. Înainte de a începe antrenamentele de dimineață, părea mereu epuizată și plictisită. Fiindcă tot observase acest lucru de ceva vreme, într-un final a întrebat-o: „Când a fost ultima dată când te-ai simțit bucuroasă?” După ce a stat ceva vreme să se gândească, Oprah i-a răspuns: „Nu m-am mai bucurat cu adevărat de opt ani.” Și ca să se asigure că s-a auzit singură ce spune, bărbatul a repetat: „Nu te-ai mai bucurat cu adevărat de opt ani...”