

Marc Muchnick



Gata cu

regretele!

30 de sfaturi
pentru a-ți schimba viața
și a fi mai fericit



EDITURA AMALTEA



Cuvânt înainte	9
Mulțumiri	11
Introducere	13

PARTEA I. Scapă de rutină

1. Încetează să faci ceea ce nu funcționează	22
2. Alege un loc din care să începi	26
3. Împacă-te cu tine	30
4. Transformă situațiile adverse în oportunități	34
5. Evită să te victimizezi	38
6. Scapă de oamenii toxici	42

PARTEA II-A. Nu lua nimic drept garantat și de la sine înțeles

7. Trăiește-ți viața în modul în care vrei să-și amintească de tine ceilalți	46
8. Întâmpină fiecare zi cu bucurie	50
9. Păstrează legătura cu ceilalți	54
10. Fă astfel încât fiecare zi să conteze	58
11. Păstrează în memorie momentele frumoase	62
12. Gândește lucrurile în perspectivă	66

PARTEAA III-A. Fii autentic

13. Transformă-ți visul în realitate	72
14. Ascultă-ți inima	76
15. Găsește-ți propria voce	80
16. Spune-ți punctul de vedere	84
17. Respectă ceea ce apreciezi cel mai mult	88
18. Urmărește-ți fericirea	92

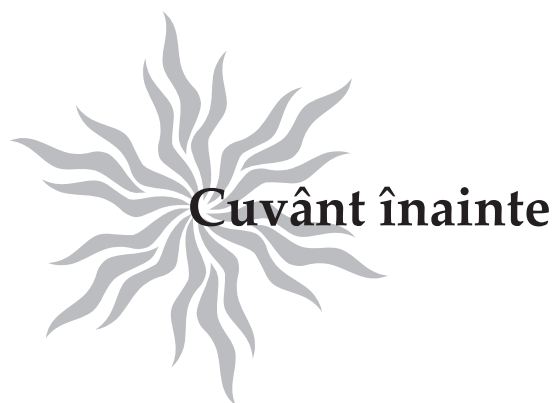
PARTEAA IV-A. Dezvoltă-te pe plan personal

19. Fii optimist	98
20. Ai încredere în puterea ta interioară	102
21. Ieși din propria zonă de confort	106
22. Depășește obstacolele	110
23. Lărgeste-ți perspectiva culturală	114
24. Identifică-te cu un mentor	118

PARTEAA V-A. Fii o forță a binelui

25. Fii deschis la minte	124
26. Iubește necondiționat	128
27. Profită de a doua șansă	132
28. Fă ceea ce trebuie	136
29. Străduiește-te să nu fii egoist	140
30. Fă din lumea înconjurătoare un loc mai bun	144

Următorii pași	149
Planul „Gata cu regretele!”	151
Cum să oferi mai departe	156
Despre autor	157



EȘTI PE CALE să începi o călătorie: treizeci de povestiri scurte, captivante și memorabile, care te vor face să-ți analizezi alegerile pe care le-ai făcut în viață. Nu bune, nu proaste – pur și simplu alegeri. Alegeri care îți par puțin diferite, odată cu trecerea timpului. Alegeri care poate că te-au făcut să te judeci și să te întrebi dacă ar fi fost mai bine să procedezi altfel. Este foarte simplu să devenim autocritici, să ne pară rău de deciziile pe care le-am luat și să agonizăm gândindu-ne că am face cu totul și cu totul altfel dacă am avea posibilitatea de a o lua de la capăt. Așa că avem nevoie exact de o modalitate prin care să evităm această capcană a regretelor. Și asta ne oferă lucrarea lui Marc, care, pe mine personal, m-a ajutat să-mi dau seama cât de important este să scap de regretele pe care le am.

În ultimii treizeci și nouă de ani, am lucrat ca profesor, trainer și consultant. Deși profesia în sine mi-a adus multă bucurie și am cunoscut succesul, am simțit și eu la rândul meu puterea negativă a regretelor. De exemplu, la începutul carierei mele, am fost solicitat să antrenez echipa de tenis a unui liceu, unde lucra un coleg de-al meu, care suferise un atac de cord. Am jucat în campionat, dar am pierdut în finală – un episod la care mă gândesc

adesea. Mă întreb dacă acei tineri ar fi câștigat competiția în condițiile în care aș fi luat decizii mai bune în calitate de antrenor. Mă mai gândesc și dacă, un tată tânăr fiind, nu cumva am luat uneori niște decizii impulsive care nu s-au ridicat la înălțimea așteptărilor pe care le aveam de la mine. Mai mult, faptul că nu am avut o poziție fermă vizavi de valorile mele personale a periclitat într-un final relația pe care o aveam cu partenerul meu de afaceri, la care țineam cu adevărat. Fiecare dintre aceste experiențe m-au făcut să fiu victima regretelor și, pentru o perioadă, mi-a afectat încrederea în mine, dar și capacitatea de a continua să învăț și să mă dezvolt, astfel încât să ajung să fac cu adevărat diferența în domeniul meu de activitate, așa cum îmi doream.

După ce am citit doar câteva capitole din cartea de față, am avut o revelație: există realmente o cale prin care să evităm regretele. Ți amintești de acele momente când ți se aprinde un beculeț și îți dai seama brusc ce anume se întâmplă? O asemenea experiență am avut eu atunci când am citit cartea. Mi-am dat seama imediat că, deși cu toții avem regrete, suntem capabili să trecem peste ele și pe viitor să nu ni se mai întâmple să ne pară rău. Integritatea personală din acțiunile și deciziile pe care le-am luat nu va fi niciodată simplă, dar este posibilă, fiind, în cele din urmă, o alegere pe care am puterea să o fac. Dacă pot învăța să aplic valorile pe care spun că le profesez, voi face în continuare greșeli, dar nu voi mai avea regrete. Te încurajez să citești această carte de mai multe ori, așa cum am făcut-o și eu, și să o recomanzi prietenilor, familiei sau colegilor de serviciu. Călătorie plăcută!

TOM CHAMPOUX

Fondator și președinte al „The Effectiveness Institute“



Nu trăiești decât o singură dată, dar dacă o faci cum trebuie,
o dată e suficient.

Mae West

NU CRED să existe vreo persoană care să își dorească să privească în urmă și să aibă regrete sau să se gândească la trecut și să spună: „Dacă aș fi petrecut mai mult timp alături de cei dragi...“, „Dacă m-aș fi dus în acea vacanță în loc să muncesc atât de mult...“, „Dacă aș fi avut mai mult curaj...“, „Dacă aș putea retrace ceea ce am spus atunci...“. Este cumva și cazul tău?

Cadoul lui Gary

Nu cu multă vreme în urmă, mi-a murit un prieten foarte bun – abia ce împlinise patruzeci de ani și a lăsat în urmă familia și o mulțime de prieteni dragi. Bătălia pe care Gary a dus-o cu cancerul a durat câțiva ani și, în ultima perioadă din viața lui, am învățat cu adevărat ce înseamnă un luptător. Când i s-a pus pentru prima dată diagnosticul, medicii i-au spus că mai are doar câteva luni de trăit. Dar Gary a refuzat să se predea și a continuat să muncească, să călătorească și, cel mai important, să-și petreacă

timpul alături de copii, toate astea în timp ce urma o chinuitoare cură de chimioterapie. Gary își trăise întotdeauna viața la maximum și era un exemplu vizavi de modul în care să-ți împarți ziua eficient și să trăiești clipa.

Cu șase luni înainte să moară, Gary mi-a făcut o vizită. Am stat pe terasa din spatele casei, bucurându-ne de o frumoasă zi de vară și aducându-ne aminte de vremurile de demult. Când l-am întrebat cum se simte, nu a vrut să vorbească despre asta. În schimb, mi-a pus o mulțime de întrebări – ce planuri de vacanță aveam cu familia, cum merge munca și ce visuri aveam pentru viitor. Apoi m-a întrebat care este cel mai mare regret al meu.

„Cel mai mare regret?“, am repetat eu.

„Da. Dacă ai putea da timpul înapoi și să schimbi un singur lucru din viața ta sau să îl faci diferit, care ar fi acela?“, m-a lămurit el.

„Trebuie să mă gândesc puțin“, am răspuns eu, „dar, fiindcă tot ai întrebat, al tău care este?“

Am văzut figura obosită a lui Gary frământându-se în tăcerea confortabilă care a urmat. Într-un final, a vorbit. „Este vorba despre o fată cu care m-am întâlnit în urmă cu mai mulți ani... Nu ar fi trebuit să o las niciodată să plece“. Gary a făcut o pauză, apoi a continuat: „Era sufletul meu pereche și totuși nu mi-am dat seama de asta decât douăzeci și trei de ani mai târziu. Când m-am îmbolnăvit, a început să mă sune la spital. Abia atunci am realizat ce legătură profundă avusesem și de care nu mi-am dat seama când am cunoscut-o, pe vremea facultății. Nu mă pot împiedica să nu mă întreb cum ar fi fost viața mea cu ea alături și îmi pare foarte rău, fiindcă acum e prea târziu. Când oamenii spun că viața e scurtă, eu știu literalmente ce vor să spună. Îmi ești prieten de-o viață, așa că trebuie să-mi promiți că te vei strădui întotdeauna să-ți trăiești viața fără regrete de acum încolo. O să-mi mulțumești mereu pentru asta“. Gary m-a îmbrățișat și am știut că era ultima dată când aveam oportunitatea să îmi petrec o după-amiază alături de el.

În acea zi, trei lucruri mi-au devenit foarte clare, așa cum nu se mai întâmplase până atunci:

- Cu toții avem regrete.
- Regretele pe care le avem merg cu noi în mormânt.
- Nici un moment nu este mai bun decât cel de acum ca să începi să-ți trăiești viața fără regrete.

Acest adevărat apel de trezire a fost cadoul lui Gary pentru mine și unul pe care acum aș vrea să ți-l fac ție. Alegerile pe care le facem în viață, dar și oportunitățile pe care le ratăm au un impact profund asupra fericirii noastre. Pentru a începe să avem o viață fără nici un fel de regrete, mai întâi trebuie să înțelegem ce sunt regretele și, în primul rând, de ce le avem.

Ce sunt regretele?

Definiția pe care eu personal o dau regretelor este următoarea:

Regretele sunt lucrurile pe care le-am făcut și pe care ne dorim să nu le fi făcut și lucrurile pe care nu am reușit, dar pe care ne-am fi dorit să le facem – ambele situații având ca rezultat nefericirea, dezamăgirea sau remușcările.

Cu alte cuvinte, regretele se referă în întregime la acțiunile noastre sau la lipsa acestora. Prin urmare, regretele au legătură cu comportamentul și sentimentele de nefericire, dezamăgire sau remușcare pe care le atașăm acestor comportamente. De exemplu, dacă ți-ai încălcat vreodată vreo promisiune, dacă ai acționat împotriva propriilor tale valori, dacă ai făcut alegeri nepotrivite sau ai rănit pe cineva ca urmare a ceea ce ai spus sau ai făcut (sau nu ai spus, respectiv nu ai făcut), *comportamentul tău* este cel care a condus la aceste sentimente de regret.

Înțelegerea faptului că regretele sunt produsul propriului nostru comportament are implicații directe asupra modului în care luăm deciziile. De obicei, în procesul de luare a deciziilor apar câteva elemente, cum ar fi sincronizarea, contextul, oportunitatea, costul, modul în care ne simțim după ce am luat acea decizie, ce impact va avea ea ș.a.m.d.

Ceea ce îți spune foarte clar această carte este că, pentru fiecare decizie pe care o luăm, trebuie să ne punem și două întrebări referitoare la comportament, ca parte standard a procesului de luare a unei hotărâri:

- Voi regreta dacă fac asta (sau dacă nu o fac)?
- Evit să am regrete dacă fac acest lucru (sau dacă nu îl fac)?

De exemplu, voi avea probleme cu soția? Aș abuza foarte mult dacă aș face asta? Mă va ierta dacă aș face asta? Dacă nu vorbesc acum, voi regreta? Ideea este ca, în toate deciziile pe care le luăm, să ținem cont de factorul regrete. Nu uita să-ți pui aceste două întrebări referitoare la comportament de fiecare dată când iei decizii, dacă vrei să ai o viață fără regrete.

Reține că regretele nu înseamnă neapărat același lucru cu greșelile. Putem învăța foarte multe din propriile noastre greșeli, dar în mod obligatoriu să regretăm acele lucruri. De fapt, unele dintre cele mai bune lecții în viață le învățăm de pe urma greșelilor. În principiu, regretele și greșelile pot diferi de sentimentele negative sau pozitive pe care noi le atribuim. Deși cu toții facem greșeli, ideea este să evităm să le facem pe cele pe care, în cele din urmă, le vom regreta.

Un alt aspect al înțelegerii regretelor este acela că regretele au câteva teme comune, așa cum sursele fiecărui regret în parte sunt unice pentru fiecare dintre noi:

- Ne blocăm în rutină și devenim prizonierii propriilor noastre regrete.
- Considerăm unele lucruri sau persoane ca fiind de la sine înțelese.
- Ne sacrificăm autenticitatea.
- Încetăm să ne mai dezvoltăm, să mai învățăm și să mai evoluăm.
- Devenim peste măsură de absorbiți de noi, insensibili și critici.

Ce îți oferă această carte

Cele treizeci de modalități prin care să fii mai fericit și să dai sens vieții tale pe care ți le-am prezentat în această carte sunt

împărțite în cinci strategii principale astfel încât să nu mai ai regrete, fiecare dintre aceste părți având câte o temă:

1. Scapă de rutină
2. Nu lua nimic drept garantat și de la sine înțeleș
3. Fii autentic
4. Dezvoltă-te pe plan personal
5. Fii o forță a binelui

Sunt încrezător în faptul că, dincolo de cele treizeci de modalități pe care ți le prezint pentru a avea o viață fără regrete, cel puțin câteva capitole vor fi complet pe placul tău. Doar una sau două perspective noi pot fi cheia unei fericiri mai mari sau a unui sens în viață, carieră sau în relațiile pe care le ai. Cu alte cuvinte, dacă alegi doar o singură acțiune sau o modalitate nouă de a face lucrurile, îți poate aduce un moment care să îți schimbe viața. De exemplu, atunci când ești blocat în rutină, dacă înveți o modalitate nouă de a privi situația, acest lucru te poate ajuta să scapi de acea rutină și să îți modifice traiectoria. La fel, dacă te consideri victima circumstanțelor, dacă te concentrezi pe ceea ce se află sub controlul tău direct, îți poți da seama că ești capabil să depășești această stare mentală.

Cum să profiți la maximum de această carte

Așadar, iată cum poți beneficia de această carte: în primul rând, o poți folosi pentru tine, la serviciu, în carieră, cu familia sau în relația cu partenerul. Pe măsură ce vei citi fiecare capitol, evaluează cât de bine ți se potrivește mesajul. Dacă ți se adresează într-o măsură foarte mare, atunci pune-ți următoarele întrebări:

- Ce perspective îți oferă?
- Ce anume te inspiră să încetezi sau să începi să faci un lucru?
- Ce impact va avea acest lucru asupra ta?

Dacă ești de părere că un anumit capitol se potrivește foarte bine unei persoane cunoscute, atunci împărtășește-i acest lucru și încurajează-o să acționeze. Apoi treci la următorul capitol, fiindcă cheia unei vieți lipsite de regrete este chiar aici, așteptând

să fie dezvăluită. La sfârșitul cărții, am prezentat și următorii pași de acțiune, alături de instrumentul intitulat „Planul gata cu regretele”, care cred că îți va fi foarte util.

În final, fă din titlul „Gata cu regretele!” atât crezul tău personal, cât și un angajament de viitor – evită să repeți greșelile din trecut și împiedică apariția altora noi. În continuare sunt prezentate povestirile mele, multe dintre ele personale, referitoare la ceea ce cred eu că ar trebui să faci. Scopul meu este acela să te fac să reflectezi la propriile tale istorii referitoare la momentele în care te-ai blocat în rutină, în care ai considerat ceva ca fiind de la sine înțeles, în care te-ai străduit să fii autentic, ai încetat să înveți sau să te dezvolti sau ai avut nevoie să îți se reamintească cum să fii o forță a binelui în lumea în care trăiești. Te încurajez să-mi împărtășești aceste experiențe, atât mie, cât și unei comunități din ce în ce mai mari de cititori entuziaști, pe site-ul oficial al cărții, www.no-more-regrets.com.

Aștept cu nerăbdare să aud vești de la tine!



**Nimeni nu vrea să
privească înapoi și să
aibă regrete.**

*~ Care este cel mai mare regret pe care îl ai și
cum te-a afectat el?*



PARTEA I

Scapă de rutină

1. **Încetează să faci ceea ce nu funcționează**
2. **Alege un loc din care să începi**
3. **Împacă-te cu tine**
4. **Transformă situațiile adverse în oportunități**
5. **Evită să te victimizezi**
6. **Scapă de oamenii toxici**



Încetează să faci ceea ce nu funcționează

LA SCURTĂ vreme după ce ne-am căsătorit, eu și soția mea am intrat într-un fel de rutină. Lucram foarte multe ore pentru șefi pe care nu îi plăceam și abia dacă aveam suficienți bani ca să ne plătim facturile lunare. Ca și cuplu, eram fericiți, dar nu eram deloc mulțumiți de viața noastră profesională. „Reușisem” să avem datorii destul de mari. În plus, ne mutasem într-o zonă a orașului care era oarecum mai ieftină și mai aproape de locurile noastre de muncă, dar asta ne îndepărtase de prieteni și de partea de coastă a orașului San Diego, care ne plăcea atât de mult. În ciuda eforturilor noastre, nu se întrevedea nici o ieșire, astfel încât situația în care ne aflam să se schimbe în curând.

Am început să predau la două școli publice, seara, pentru a suplimenta veniturile de care dispuneam și care proveneau de la cele două joburi cu normă întreagă. De asemenea, am început să vindem cadouri personalizate în talcioc – nu era chiar punctul nostru forte, dar soția mea era talentată la caligrafie, iar eu mă pricepeam destul de bine la vânzări. La fiecare sfârșit de săptămână ne luam niște valize în care ne și expuneam marfa, cu scaune și mese pliante; toate produsele realizate le puneam în portbagajul micului autoturism decapotabil și mergeam la chioșcul din piață, unde făceam diverse trocuri. Era un spectacol

în sine și un proces destul de epuizant. Mai presus de toate, totuși, regretam că muncim atât de mult și primeam atât de puțin în schimb.

Într-o sâmbătă neobișnuit de caldă, după ce petrecusem opt ore în chioșcul din bazarul pavat cu asfalt, am hotărât că ne-a ajuns. Eram săraci, stresați și nefericiți. Ne săturasem să încercăm să gestionăm toate joburile pe care le aveam și, cu toate acestea, să nu ajungem nicăieri. Pur și simplu nu funcționa. După ce am stat de vorbă o noapte întreagă, am căzut de acord să facem o schimbare drastică. Am luat o hartă și am decis să ne mutăm într-un loc unde viața era mai ieftină. Deși nu ne plăcea ideea de a pleca din San Diego, știam că vom reveni la un moment dat, în condiții mai bune și la momentul potrivit.

Începerea aventurii noii noastre vieți a fost o experiență incredibil de eliberatoare. Ne-am dat demisia de la locurile noastre de muncă și am închis afacerea cu acele cadouri personalizate. Aveam scopuri noi, atât pe plan personal, cât și profesional. Am aranjat detaliile mutării și eram încântați de viitor. Ne-am dat seama imediat foarte clar că atunci când încetezi să faci ceea ce nu funcționează, îți eliberezi o enormă energie creativă și productivă, scăpând de orice formă de regret.

La un an după ce ne-am mutat, am putut să ne revenim din punct de vedere financiar și ne urmăream în mod activ scopurile noastre profesionale. Am început să scriu prima carte și ofeream consultanță în timpul liber, în timp ce soția mea era ocupată conducând o organizație caritabilă, non-profit, destinată copiilor. În anul următor am putut să ne cumpărăm prima casă și la scurtă vreme a sosit pe lume și primul nostru copil. Am întâmpinat o mulțime de obstacole pe parcurs, dar ne simțeam mai fericiți și aveam un control mai mare asupra propriei noastre vieți.

Nu te aștepta ca viața ta să fie diferită dacă vei continua să faci ceea ce ai făcut întotdeauna. Indiferent că ai o relație proastă cu partenerul de viață, ai un loc de muncă care nu ți se potrivește sau te afli într-un moment de blocaj, trebuie să ai curajul să

schimbi ceva. Eliberează-te de regretele aferente situației în care te afli și ia-o într-o nouă direcție. Nu mai face ceea ce nu funcționează, astfel încât să poți face ceea ce funcționează.



**Nu mai face ceea ce nu
funcționează, astfel încât să
poți începe să faci ceea ce
funcționează.**

*~ Ce anume faci chiar acum și nu
funcționează?*

*~ Dacă nu ai mai face aceste lucruri, ce s-ar
întâmpla?*



Alege un loc din care să începi

LA FIECARE început de an, pe 1 ianuarie, ne angajăm în vechiul ritual al rezoluțiilor de Anul Nou. Unii chiar notează aceste hotărâri pe o hârtie; alții își iau angajamentul doar la nivel mental că le vor duce la bun sfârșit. În plus, uneori amânăm exercițiul pe termen nedefinit, în ciuda celor mai bune intenții. Dar cu toții trecem prin procesul în care cel puțin ne gândim ce anume ar trebui să trecem pe lista scopurilor pe care sperăm să ni le îndeplinim în anul care urmează. Printre rezoluțiile favorite se numără pierderea în greutate, un salariu mai mare, un alt loc de muncă, prieteni noi, un echilibru între viața profesională și cea personală, aranjarea fotografiilor pe categorii, o alimentație mai sănătoasă, o vacanță mai lungă, sport sau să amânăm mai puține lucruri.

Cu siguranță că problema referitoare la cele mai multe liste cu lucruri de care ar trebui să ne ocupăm – indiferent că includ rezoluțiile de Anul Nou, sarcini de serviciu sau treburi gospodărești – este că sunt prea lungi. Nu trece multă vreme până să ne dăm seama: se poate să nu terminăm, de fapt, nimic. Acest lucru poate fi copleșitor, ducând în cele din urmă la sentimentul de regret că nu am finalizat tot ceea ce era pe listă sau că nu am făcut tot ce ține de noi, fiindcă am încercat să ne ocupăm de tot deodată. Regretul poate apărea și din senzația că petrecem prea mult timp analizând excesiv de mult cum să terminăm tot ce ne-am propus, sfârșind de fapt prin a face foarte puține lucruri.