

VIATA NU E MEREU ROZ

DESCOPERIȚI-VĂ LATURA PUTERNICĂ!

Mel
Robbins



CUPRINS

Mulțumiri	7
Introducere	11

PARTEA ÎNTÂI DE CE NU AVEȚI CEEA CE VĂ DORIȚI

Capitolul 1	
Gata cu indolența!	17
Capitolul 2	
Mijloacele prin care vă păcălește creierul	54
Capitolul 3	
Rutina vă îngrădește libertatea	100
Capitolul 4	
Cum să vă păcăliți creierul	123

PARTEA A DOUA METODA PRIN CARE VĂ VEȚI DESCOPERI LATURA PUTERNICĂ ȘI VEȚI OBTINE CEEALCE VĂ DORIȚI

Capitolul 5	
Primul pas: fiți sinceri, viața voastră nu e roz!	141

Capitolul 6	
Pasul al doilea: conștientizați-vă dorințele!	169
Capitolul 7	
Pasul al treilea: comunicați-vă dorințele!	198
Capitolul 8	
Pasul al patrulea: priviți în perspectivă!	222
Capitolul 9	
Pasul al cincilea: fiți dispuși să vă schimbați!	246

PARTEA A TREIA
CUM SĂ GĂSIȚI ENERGIA NECESARĂ
PENTRU A OBȚINE MEREU
CEEA CE VĂ DORIȚI

Capitolul 10	
Piedicile mentale din calea voastră	265
Capitolul 11	
Provocare: energizați-vă în șapte zile!	303
Concluzii	313
Anexă	325
Resurse.....	331

CAPITOLUL 1

Gata cu indolența!

SUNT ZILE ÎN CARE VĂ SIMȚIȚI pur și simplu invincibili, de parcă orice v-ar fi accesibil. Faceți tot posibilul să vă treziți devreme și să realizați ceva înainte să se fi trezit ceilalți. Iar asta vă determină dispoziția pe parcursul întregii zile. Cafeaua tare are un gust deosebit, iar schimbările nu par să vă indispună. La serviciu, vă dați peste cap să vă faceți treaba și ajungeți să fiți priviți de toți ca adevărați eroi. Pe urmă, vă întâlniți cu niște prieteni pe care nu i-ați văzut de luni bune și mergeți să beți ceva la o terasă unde adie plăcut o briză de vară. Unul dintre ei vă oferă bilete la un spectacol la care nu mai poate ajunge. Dați dovadă de spontaneitate, acceptați și vă bucurați de un spectacol pe cinste. Apoi vă îndreptați către casă sub clar de lună, aveți parte de o partidă grozavă de amor și adormiți încă euforici.

Cu toții am avut astfel de zile pline de entuziasm. Zile în care te simți tânăr, încrezător și plin de viață. Toate merg ca pe roate. Simți că ai o direcție precisă, că ești plin de avânt. Accedem către o mai bună versiune a noastră.

Latura voastră puternică este întotdeauna acolo, așteptând doar să fie stimulată, asta dacă știți cum s-o faceți. Este acea parte din voi căreia îi plac noul, curiozitatea, provocările, sportul, socializarea, aspirațiile, spiritul de inițiativă, cariera și faptul de a vă face remarcat. Este o forță din voi care tinde să se dezvolte, să se transforme și să cunoască noi orizonturi. Pe seama ei puteți să puneți sclipirea, spiritul revoluționar, râsul sincer, scânteia din ochi și entuziasmul debordant. Este cea care vă face să vă atingeți adevăratul potențial, făcând memorabil fiecare moment din viața voastră.

Sufletul fiecăruia mai ascunde și o altă forță, de același calibru, însă total opusă, care lucrează pentru a vă împiedica să faceți toate aceste lucruri. V-ați născut cu o anumită doză de *împotrivire*. Aveți tendința lăuntrică și firească de a alege certitudinea, calea cea mai sigură. Această împotrivire naturală își spune cuvântul prin faptul că vă apasă plictiseala, rutina, tristețea și supărarea. Și capătă proporții atunci când pierdeți vremea pe internet, leneviți în fața televizorului, vă complaceți în rutină, vă eschivați când trebuie să răspundeți la telefon, sunteți indolenți, vă feriți de confruntări, căutați scuze pentru orice sau vă izolați.

Oricât v-ați strădui să răzbiți, tendința naturală spre împotrivire vă va ține pe loc. Întotdeauna veți simți tensiunea dintre aceste două forțe, dintre stadiul în care se află viața voastră actuală și dorința pentru mai mult. Alegerea vă aparține în totalitate. Nu vă poate abate nimeni de la drumul vostru decât voi înșivă. În fiecare zi din viață, faceți o alegere: veți trezi, oare, latura voastră remarcabilă și veți lua atitudine, ori vă veți mulțumi să lăsați lucrurile să avanseze din inerție, privându-vă astfel de bucuria, satisfacția

și împlinirea pe care le meritați? Puneți-vă chiar acum întrebarea: „Oare mă îndrept către ceea ce-mi doresc cu adevărat?”

Temporizatorul

Sună ceasul, iar mintea voastră pe jumătate adormită percepe respectivul sunet ca venind de undeva de dincolo de simțiri. Și apăsați instantaneu temporizatorul. Liniștea se instaurează din nou, prilej cu care faceți o scurtă trecere în revistă a ceea ce aveți de realizat. Ar fi trebuit să fie a cincea zi din programul de exerciții fizice. Doar că vi se pare cu totul deplasat să vă dați jos din pat la o asemenea oră și să simțiți răceala ostentativă a pardoselii sub tălpile goale. Numai gândul la asta vă dă fiori.

Vă gândiți la calendarul din baie, unde ați înfipt patru steluțe aurii, câte una după fiecare alergare, și realizați dintr-odată ridicolul situației: o strategie deplorabilă prin care să vă păcăliți singuri că vă puteți asuma un angajament. Știți foarte bine că este important să fiți fidel propriilor aspirații, însă psihologia motivațională are ceva extrem de iritant și de fals în ea. Mai mult, faptul de a vă trezi devreme nu are nimic senzațional în el. Ba este de toată bafta. Și, până la urmă, cine a fost deșteptul care și-a propus să facă jogging? O zi de pauză oricum nu contează. În plus, azi pare să fie mult mai frig ca de obicei. Închideți ochii și simțiți cum vă ia din nou somnul, cu dulcea lui moleșală.

Câteva minute mai târziu, sună din nou ceasul și apăsați încă o dată temporizatorul. Nu aveți niciun chef de mișcare, în plus, genunchiul v-a supărat și ieri, așa că poate cel

mai bine ar fi să nu forțați nota. Ca să nu mai vorbim de timpul suplimentar de care ați avea nevoie pentru a vă trage sufletul, ceea ce v-ar face să întârziati la muncă. Și oricum vă veți relua programul de mâine și ar fi bine să aveți genunchiul cât mai puțin solicitat. Și vă ia din nou somnul.

Și sună iar ceasul, dar acum deja nu mai are niciun rost să vă dați jos din pat și să mergeți la alergat. Apăsați temporizatorul și adormiți la loc.

Nu a existat niciodată un instrument care să pună mai mult accent decât temporizatorul pe capacitatea coruptă a minții umane de a-și învinge cele mai bune intenții. Plasat undeva la granița dintre reverie și trezie, el vă ajută să amânați inevitabilul cu un minimum de efort. Temporizatorul are legătură cu renunțarea — cu forța renunțării. Orice angajament, orice promisiune față de voi, orice intenție laudabilă poate fi anulată instantaneu printr-o simplă apăsare pe buton. Vorbim aici despre un simbol definitiv pentru tendința naturală spre împotrivire a omului, de o emblemă pentru oricine care se simte neputincios. Neputincios în privința unui job anost, a unui obicei defectuos, a unei relații serbede, a unui trup nelucrat sau pentru că nu găsește momentul oportun să-și pună ideile bune în valoare, neputincios și atât.

Dacă vă aflați într-o asemenea situație, temporizatorul vă este cel mai apropiat prieten și, totodată, cel mai aprig dușman. El vă oferă posibilitatea de a trăi liniștiți în confortabila cutie care e lumea voastră. Vă face să evitați să vă analizați propria viață. E inutil să ne mai întrebăm cum a apărut această invenție — cu toții avem deja un fel de

temporizator mental. Dacă simțim nevoia să-l folosim, știm unde îl putem găsi. Iar de folosit, îl folosim cu toții. Ne căutăm mult prea des scuze pentru a mai trage de timp, pentru a evita confruntările și a stagna.

Să vedem exemplul lui Alison. A telefonat în timpul unei emisiuni pentru a-mi cere părerea legat de visul ei de-o viață de a deveni actriță.

„Ce vârstă ai tu, Alison?“

„Treizeci și patru de ani.“

„Și de când îți dorești să fii pe scenă?“

„Dintotdeauna. Mereu mi-am dorit să devin actriță. Visez la asta!“

„Când ai jucat ultima dată?“

„Nu am jucat niciodată pe scenă.“

„Vorbești serios — chiar niciodată?“

„Nu, niciodată.“

„Cum așa?“

„Sunt grăsuță. Sunt cam scundă. Și mi-e teamă de mor.“

„Spune-mi, de ce ți-e teamă?“

„Că ar putea cineva să-mi spună că n-aș fi bună pentru actorie.“

„Cum adică?“

„Mi-e teamă că, dacă aș încerca, s-ar găsi cineva care să-mi spună că actoria nu este pentru mine.“

Nu mi-aș permite să inventez așa ceva. E foarte ușor s-o judecăm pe Alison, însă cu toții procedăm la fel. Pentru fiecare aspect al vieții care ne nemulțumește neîncetat,

„Această carte merită statutul de bestseller!“

Pepper Schwartz

Profesor doctor la Universitatea din Washington

„Mel Robbins e una dintre cele mai agreabile și mai convingătoare voci din zilele noastre. Cartea o citiți pe riscul vostru! Mel o să vă desființeze toate scuzele și o să vă transforme în oameni inspirați și încrezători!“

Darren Hardy

Editor al publicației *Success*

„În *Viața nu e mereu roz*, Mel Robbins, ajutându-se de cercetări inovative și de numeroase studii de caz, pune bazele unei metode excepționale pentru toți cei care vor să treacă de la a-și face visuri la a și le transforma în realitate.“

Marci Shimoff

Autoarea bestsellerului *Fericit fără motiv*

159

CĂRȚI CHEIE

CURTEA  VECHЕ

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează www.curteaveche.ro

incepi să afli

ISBN 978-606-588-397-0



9 786065 883970