



PUTEREA MINȚII

MIND POWER. CHANGE YOUR THINKING, CHANGE YOUR LIFE

James Borg

Copyright © James Borg, 2010

This translation of MIND POWER. Change your thinking, change your life, First

Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

PUTEREA MINȚII. SCHIMBĂ-ȚI GÂNDIREA, SCHIMBĂ-ȚI VIAȚA

James Borg

Copyright © 2012, 2013, 2014 Editura **ALL EDUCATIONAL**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BORG, JAMES

Puterea minții: schimbă-ți gândirea, schimbă-ți

viața / James Borg ; trad. : Silvia Bratu. – Ed. a 2-a. –

București : ALL EDUCATIONAL, 2013

Index

ISBN 978-973-684-786-8

I. Bratu, Silvia (trad.)

159.923.2

Toate drepturile rezervate Editurii **ALL EDUCATIONAL**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată

fără permisiunea scrisă a Editurii **ALL EDUCATIONAL**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside
Romania, without the written permission of **ALL EDUCATIONAL**,
is strictly prohibited.

Copyright © 2012, 2013, 2014 by **ALL EDUCATIONAL**.

Editura **ALL EDUCATIONAL**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție: 021 402 26 30;

021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro

www.all.ro

Redactare: Monica Medeleanu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Alina Bogdan

Design copertă: Alexandru Novac

Ilustrații de Bill Piggins



PUTEREA MINȚII

Schimbă-ți gândirea, schimbă-ți viața

Traducere din limba engleză de Silvia Bratu



Sutelor de oameni care și-au dezvăluit gândurile și experiențele, unele dintre acestea regăsindu-se în paginile diferitelor capitole ale cărții.

De asemenea, cititorilor care sunt capabili să-și schimbe modul de a gândi și să ducă o viață mai satisfăcătoare.



*Dacă există o credință
care poate muta
munții, aceasta este
credința în puterea
propriei tale minți.*



Introducere	13
Partea 1. „Gândul” contează	19
Capitolul 1 <i>Sunteți</i> ceea ce gândiți	21
Capitolul 2 Puterea gândirii distorsionate	53
Capitolul 3 Controlul minții	91
Partea a 2-a. Minte „chinuită”	123
Capitolul 4 O minte stresată	125
Capitolul 5 Anxietatea	169
Capitolul 6 Furia	191
Partea a 3-a. Minte „trecută”, „prezentă” și „viitoare”... ..	211
Capitolul 7 Memoria și creierul	213
Capitolul 8 „Învingătorul” ia totul	255
Capitolul 9 O viață minunată	273
Concluzie: Arta de a gândi	289
Anexă: Răspunsuri la „Jocurile minții”	293
Mulțumiri	295



*„(...) căci nu există
nimic bun sau rău,
ci gândirea face
să fie astfel.“*

William Shakespeare



Oare poate exista ceva mai important decât gândurile noastre? Gândurile ne creează realitatea. Calitatea modului tău de a gândi determină calitatea vieții tale.

Procesul gândirii este implicat în tot ceea ce facem; este ceva ce folosim în fiecare zi din viața noastră. Și totuși, mulți dintre noi consideră acest proces ca fiind ceva de la sine înțeles. Mintea noastră lucrează fără încetare, dar majoritatea oamenilor nu se gândesc câtuși de puțin (!) la procesul gândirii. Întrucât acest proces se află la baza a tot ceea ce facem, cu siguranță niciun alt subiect de discuție nu este la fel de important. Ah, unul singur ar trebui menționat ca fiind mai important: respirația.

Despre ce se vorbește în această carte? Este vorba despre modul în care puteți atinge starea emoțională de bine și succesul în viața personală și profesională, controlându-vă gândurile și folosind această putere înăscută a minții voastre, pentru a vă schimba atitudinile și comportamentul.

Veți avea un „prototip” cu ajutorul căruia vă veți elibera de tirania gândurilor ce vă limitează realizările – în toate aspectele vieții voastre – și care vă va arăta cum să le înlocuiți pe acestea cu o mentalitate care vă va permite să preluați conducerea. Să recâștigați controlul. Scopul acestei cărți este, așadar, acela de a vă stimula gândirea (un scop nobil, pentru o carte despre modul de a gândi!) și de a trezi în voi conștiința faptului că sunteți perfect capabili, cu puterea

pe care o aveți, să vă controlați gândurile, în loc să fiți voi controlați de ele.

În definitiv, numai mintea voastră este cea care poate să vă propulseze către succes – sau să vă țină pe loc. **Astfel că tot ce aveți de făcut pentru a vă schimba viața este să vă schimbați modul de a gândi.** Vom începe cu „temelia solidă” ce stă la baza credințelor și atitudinilor pe care le avem cu toții. Acestea ne conduc modul de a gândi, multe dintre ele fiind de natură să ne limiteze.

Am studiat mintea umană sute de ani (ce-i drept, doar se *simte* așa). La o vârstă fragedă, încercând să testez limitele a ceea ce își poate aminti un copil andru (cel care vă vorbește acum), am avut impresia că se modifică ceea ce cunoaștem astăzi drept „căi neuronale” ale creierului, astfel încât părea că, în acel moment, „cu cât îți amintești mai mult, cu atât îți amintești mai mult”. Foarte curând, îmi era mult mai ușor să recit tabla înmulțirii de la 2 la 300 și alte calcule mentale decât să-mi amintesc nume, versuri ale cântecelor pop și multe altele. Toate acestea se întâmplau pentru că îmi „îndemnam” mintea să meargă din ce în ce mai departe cu calculele mentale.

Interesul meu pentru magie – pură coincidență – m-a apropiat și mai mult de minunile mecanismelor minții, întrucât magia se adresează creierului uman. Pentru că m-am specializat în acea ramură a artei cunoscută ca „magia minții”, am avut parte de o legătură și mai directă și mai „sincronică”.

Numărul pe care îl susțineam (mă flatez singur dându-i această denumire!), ocupându-mi timpul rămas liber în timpul studiilor, iar mai apoi ocazional, pe perioada angajării, se numea *Mintea și magia lui James Borg*. Interesant era faptul că cei mai mulți oameni găseau cu adevărat fascinantă partea cu „mintea”. Citirea gândurilor, „controlul minții” și orice are legătură cu mintea pare să prezinte un mare interes pentru majoritatea oamenilor.

Sper, așadar, că această carte despre minte vă va lumina. Dacă rețineți fie și numai o idee sau două, care vă spun ceva și care vă

conduc spre o viață mai împlinită, înseamnă că mi-am îndeplinit misiunea. Pe măsură ce avansăm în călătoria noastră prin cotloanele minții, vom vedea cum *suntem*, cu toții, ceea ce gândim. Cum credințele și comportamentul nostru ne-au definit. Vom vedea cum ne putem schimba punctul de vedere folosind modelul *Controlului Minții* pe care eu l-am folosit în diferite sesiuni de instruire și pe care l-am aplicat *pe mine însumi* de-a lungul anilor! Modelul se bazează pe principiile terapiei comportamentului emotiv-rațional (TCER), al cărei nucleu filosofic îl constituie scrieri și învățăături ale filosofilor și anticilor de mai bine de două mii de ani.

Mă regăsesc „stând pe umerii unor giganți” care, de-a lungul timpului, au subliniat importanța gândirii corecte. De la filosofii stoici, precum Socrate, care spunea că „o viață necercetată nu merită trăită”, și până la Epictet, care a spus că „ceea ce mă preocupă pe mine nu este felul în care sunt lucrurile, ci mai degrabă felul în care cred oamenii că sunt lucrurile”. Shakespeare a observat în mod just că „nu există nimic bun sau rău, ci gândirea face să fie astfel”. Ideea străbate secolele până la Norman Vincent Peale, care a accentuat puterea gândirii pozitive, iar mai recent până la psihoterapeutul american Albert Ellis, cel care a creat TCER – o terapie revoluționară, care s-a bucurat de un asemenea succes, încât a fost preluată de mulți alții, conducând la formularea terapiei cognitiv-comportamentale (TCC).

Este evident, prin urmare, că omul nu s-a schimbat prea mult de-a lungul mileniilor. Suferim încă de aceleași afecțiuni mentale cauzate de o minte necontrolabilă.

Dar trebuie ca lucrurile să stea astfel?

Stresul este o caracteristică a vieții moderne și nimeni nu poate spune cu totală convingere că nu e afectat de el. O viață lipsită de probleme este o iluzie. Frica și anxietatea ne cuprind pe toți și căutăm modalități de a recunoaște și de a aborda gândurile care dau naștere acestor emoții. Furia este una dintre emoțiile negative care își pun amprenta asupra noastră atât la nivel mental, cât și la nivel

fizic, iar controlul acestei emoții este o condiție a stării de bine, așa încât vom căuta modalități pentru a realiza acest control.

Așa cum ești ceea ce *gândești*, ești ceea ce *îți amintești*. Ne vom plimba de-a lungul „căilor neuronale” ale creierului și vom analiza modul în care sunt stocate amintirile, precum și modalitățile de mărire a capacității de amintire a celulelor nervoase. În final, vom vedea cum – înarmați cu noul nostru mod de a gândi – putem începe să ne transformăm visele în realitate. Singura diferență pe care o veți observa în ceea ce vă privește va consta în schimbarea *convingerilor și atitudinilor* – o magică „reacție în lanț” care pornește de la cognițiile voastre schimbate.

Am încercat să găsec un echilibru între profunzime, cercetare științifică (lăsând la o parte jargonul) și lumea reală. Dacă extrageți din această carte doar câteva idei care vă vor ajuta să vă îmbunătățiți modul de a gândi – și să vă schimbați viața în bine – sarcina mea va fi fost îndeplinită. Motivația aflată la baza scrierii acestei cărți – la fel ca și în cazul celorlalte două cărți ale „trilogiei” – este aceea de a-mi *informa, educa și amuza* cititorii.

Puterea pe care o au citatele pline de înțelepciune de a schimba viața unui om este extraordinar de mare. Am presărat câteva astfel de citate în paginile care urmează. Poate veți dori să rețineți unul sau două citate ori să le notați, pentru a apela la ele din când în când.

Le sunt recunoscător sutelor de persoane care nu au ezitat să-mi împărtășească modul lor de a gândi – ceea ce mi-a adus clarificări considerabile –și să-mi povestească numeroase istorioare legate de experiențele, succesele și eșeurile lor din viața de zi cu zi. Vă spun tuturor că secretele voastre *nu* sunt în siguranță cu mine! Nu, serios vorbind, tot ce am făcut a fost să redau o parte din gândurile și pildele împărtășite de niște persoane (păstrând, evident, anonimatul).

Faptul că atât de mulți dintre voi ați putut să recunoașteți că modul „greșit” sau „negativ” de a gândi a fost ceea ce v-a împiedicat evoluția în viață și că ați găsit în modelul *Controlului Minții* un mod

clar de a privi lucrurile în viitor a fost satisfăcător. De asemenea, aceia dintre voi care au povestit cum o atitudine rezilientă și un proces de gândire „pozitiv” – după multă practică – v-a oferit posibilitatea de a obține lucruri bune și mari mi-ați dat o satisfacție și mai mare.

Trecutul, prezentul și viitorul vă sunt modelate de gânduri. Nu uitați: **modul vostru de a gândi este autobiografia voastră**. Să începem, așadar, s-o așternem pe hârtie...

James Borg



Partea 1

„Gândul” contează



LIBRIS

CAPITOLUL 1

*Astăzi te afli acolo unde te-au adus gândurile de ieri,
iar mâine te vei afla acolo unde te vor duce gândurile de azi.*

Blaise Pascal

SUNTEȚI CEEA CE GÂNDIȚI

Știați că, în medie, avem între 60 000 și 80 000 de gânduri în fiecare zi? Uluitor, nu-i așa? Aceasta înseamnă că, prin calitatea lor, gândurile noastre sunt responsabile de modul în care ne simțim și ne comportăm.

Dialogul interior al minții dumneavoastră este cel care răspunde de autobiografie. Modul în care gândiți vă poate propulsa pe culmile succesului – sau vă poate trage înapoi. Tot ce aveți de făcut, așadar, pentru a vă schimba viața, este să vă schimbați *gândirea*.

Vă controlați mintea? Sau mintea este cea care vă controlează? Atunci când vă dați seama că *voi* vă aflați la conducere, toate lucrurile sunt posibile.

Felul în care vă simțiți în fiecare zi este determinat exclusiv de modul vostru de a gândi. Atât timp cât este vorba despre propria voastră viață, vorbim de reușită sau eșec. Ori una, ori alta. Viața este o luptă – mai mult sau mai puțin – pentru noi toți. Ne confruntăm cu dezamăgiri, griji, frustrări, dificultăți financiare și discuții despre iminentul sfârșit al lumii, ca să nu mai vorbim de traumele provocate de necesitatea înfruntării unui alt „dezastru natural” – ființele umane.

Deși a da vina pe alții sau pe „scenariul” propriei noastre vieți – pentru faptul că *ne determină* să ne simțim furioși, stresați, triști, dezgustați, neliniștiți sau în orice alt mod – ține de natura umană,