



O VIAȚĂ ÎNPLINITĂ

ACTIVAREA CELOR 10 NEVOI UMANE
CARE TE ÎNSUFLEȚESC

BRENDON BURCHARD

Traducere din engleză de
SILVIA DUMITRACHE

CURTEA  VECHÉ



CUPRINS

Mulțumiri	7
Notă către tine, cititorule.....	13
În societate	17
Introducere	19
Capitolul 1	
Ieșind din beznă	40

PARTEA I CELE 5 NEVOI DE BAZĂ

Capitolul 2	
Nevoia de CONTROL	63
Capitolul 3	
Nevoia de COMPETENȚĂ	91
Capitolul 4	
Nevoia de CONGRUENȚĂ	117
Capitolul 5	
Nevoia de AFECȚIUNE	136
Capitolul 6	
Nevoia de INTERACȚIUNE	160



PARTEA A II-A CELE 5 NEVOI DE DEZVOLTARE

Capitolul 7	
Prezentarea NEVOILOR DE DEZVOLTARE	191
Capitolul 8	
Nevoia de SCHIMBARE	198
Capitolul 9	
Nevoia de PROVOCARE	224
Capitolul 10	
Nevoia de EXPRIMARE CREATIVĂ	248
Capitolul 11	
Nevoia de CONTRIBUȚIE	268
Capitolul 12	
Nevoia de CONȘTIENTIZARE	291
Concluzie	319



ÎN SOCIETATE

VIAȚA ÎMPLINITĂ, viața cu adevărat *trăită*, nu înseamnă rutina unei existențe izolate într-un sătuc cochet, pitoresc, care îți oferă siguranță și certitudine. Nu, viața care merită trăită este *în societate*, în sălbăticia necunoscutului, pe câmpurile ostile de luptă care ne pun la încercare spiritul și voința în bătăliile zilnice cu propriii demoni. Se regăsește în parcursul nostru anevoios, înfruntând furtunile care ne lovesc, auzind doar șușotelile și tachinările dușmanilor și concurenților mai puternici decât noi, pe pământul pe care suntem trântiți, forțați să ne confruntăm cu propriile slăbiciuni, dar și pe crestele de munte pe care am ajuns doar pentru că am stors ultima fărâmă de virtute, putere, caracter și curaj și am continuat să urcăm, indiferent de pietrele și săgețile care au fost aruncate în noi sau de barierele care ni s-au ivit în cale. Acolo, în societate, suntem puși față în față cu ceea ce este mai bun în noi și cu destinul nostru. În societate, într-un spațiu nou al nesiguranței și aventurii, putem să înaintăm, să devenim mai buni, să ne împlinim. În misiunea noastră herculeană de a obține mai mult, viața ne oferă înțelepciune și sens, dar numai după ce am plătit cu sudoarea și, câteodată, cu lacrimile noastre. Totul stă în a merge mai departe, când suntem oboșiți și temători, în sprijinul arătat de cei care ne însoțesc în demersul nostru și alături de care am



luptat — de frații și de surorile noastre, de familia și prietenii care ne-au încurajat și ne-au susținut, în ciuda a cât de haotic și nebunesc putea părea totul. Acolo, pe calea mai puțin bătătorită, o cale necunoscută, aleasă de fiecare în parte, o cale de cele mai multe ori întortocheată, năpădită de buruieni, care dă spre un alt drum nepavat sau spre un câmp deschis ocaziilor, trebuie să o luăm de la capăt cu aceeași speranță a victoriei și a transcendenței. Acolo, în societate, ajungem în momentul în care avem curajul să ne arătăm așa cum suntem, când privim în sufletele celor din jurul nostru și vedem în ele, în sfârșit, reflecția divinului, când ne cufundăm, plini de curaj și fără rezerve, în sentimentul dragostei care nu cunoaște capăt sau limite. Acolo, în afara spațiului nostru de confort și de plăceri, dincolo de zidurile rutinei, reușim să renunțăm la ideile preconceptuate, să ne ridicăm deasupra slăbiciunilor și să aducem la suprafață ceea ce e mai bun în noi. Acolo, în lumea bogată în alegeri și provocări, în temeri și libertăți, ne așteaptă cele mai mari daruri și aventuri. Ascultă! Acolo, destinul nostru așteaptă să fie împlinit. Fii curajos și pregătit! Este timpul să ducem din nou o viață împlinită.

BRENDON BURCHARD




INTRODUCERE

ACEASTĂ CARTE ESTE UN ATAC fără rezerve la adresa plictiselii, confuziei, mediocrității, renunțării și trăirii unei vieți „normale“. Va pune clar sub semnul întrebării motivul pentru care te afli la nivelul de împlinire actual și te va provoca să trăiești o viață mai activă, mai avantajoasă și mai antrenantă.

În paginile următoare, vei descoperi un ghid pragmatic, adesea neobișnuit, care va pătrunde prin talmeș-balmeșul de sfaturi proaste, va spulbera aproape jumătate de secol de confuzii psihologice și va netezi calea strălucitoare, aurită, către o destinație unică: o viață nouă, care să te facă să te simți cu adevărat, total și incredibil de *viu*.

Trebuie să recunoști: energia emoțională a lumii s-a redus dramatic. De-a lungul ultimilor 40 de ani, în aproape toate țările dezvoltate de pe glob, cazurile de depresie clinică s-au înmulțit de aproape zece ori. Iar acest lucru se petrece în ciuda faptului că aproape orice factor pe care îl asociem cu prosperitatea — mâncarea abundentă, banii, educația, siguranța, accesul la artă și la serviciile de sănătate — se întâlnește din plin în aceste societăți. Oamenii acuză, din ce în ce mai mult, stări de neliniște, surmenaj, stres și un



fel de indispoziție fără nume, dar care duce de cele mai multe ori la plictiseală, nesiguranță și frustrare.

Bănuiesc că știi despre ce vorbesc. La fel ca alții, ai tot ceea ce se spune că îți „trebuie“ — siguranță, o locuință, mijloace de întreținere — și totuși, într-un fel nu te simți atât de entuziasmat, de productiv și de împlinit pe cât ai fi crezut că o să fii. La un anumit nivel, simți că nu duci la capăt promisiunile pe care ți le-ai făcut sau că nu-ți fructifici potențialul interior. Începi fiecare an cu motorul pornit pentru cursa cea mare, doar pentru a sfârși într-un mers agale. Săptămâna îți este plănuită în cele mai mici detalii, dar, în adâncul sufletului, știi că munca prin care îți ocupi timpul nu duce la împlinirea vieții tale. Ești inteligent și sufletist, ai dorință și voință, dar, de cele mai multe ori, te trezești în același carusel al îndoielii și al amânării. Ești conectat online la oricine și orice, dar nu te simți nici pe departe atât de conectat la societate sau la ceilalți pe cât ți-ai dori. Aștepti să ți se acorde un soi de permisiune sau să vină momentul potrivit pentru a trăi din plin fiecare zi. Simți o nevoie arzătoare de mai mult.

Ei bine, scopul meu este să îți spun că *meriți* mai mult. Dar există o problemă: pentru a obține mai mult, va trebui să ceri mai mult de la tine. Știu, această ultimă parte s-ar putea să te descurajeze sau chiar să te determine să te oprești brusc din lectură. Deja te străduiești din răspuneri să te menții pe linia de plutire, strivit de o economie dură, de cereri absurde venite din toate părțile și de lipsa de somn suficient. Probabil că ultimul lucru pe care vrei să-l auzi este că trebuie să muncești mai mult, mai bine sau să oferi mai mult în viață.

Dar problema e că trebuie să faci asta. Și, indiferent dacă o să-ți placă sau nu de mine, am de gând să te pun la încercare în aceste pagini. Sper să mă lași să fac asta și să faci față provocării, pentru că bănuiesc că știi că, într-adevăr, *există* ceva mai mult pentru tine. Cred că ai avut parte de multe momente fericite, magice și satisfăcătoare și ești dispus să faci tot ce îți stă în putință pentru a te bucura de mai multe astfel de clipe. Îți amintești vremurile în care te distrai mai mult, erai nestăpânit și lipsit de griji și te simțeai mai entuziasmat și mai plin de speranță decât ți-ai fi imaginat că e posibil. Pe scurt, ai putut să vezi și să simți ce înseamnă Viața Împlinită — o existență mai intensă, care te face să te simți plin de energie, implicat și entuziast când vine vorba de viața ta.

Dacă este așa, atunci lasă-mă să dau cărțile pe față: nu cred că agitația, plictiseala, anxietatea, teama sau orice altă emoție negativă persistentă pe care o simți când vine vorba de tine, de alții sau de viață în general au de-a face cu economia, cu lumea din ce în ce mai haotică în care trăim, cu perioada copilăriei tale, cu ghinionul sau cu orice alt pretext pe care îl oferă în prezent susținătorii victimizării. Nu, orice lipsă de împlinire în viața ta este doar rezultatul unui eșec imens în *strategie*. Doar eșecul de a-ți controla strategic conștientul te lipsește de senzația oferită de încărcătura interioară puternică, care te face să te simți complet viu, implicat, conectat și împlinit. Partea bună e că acum ții în mâini o carte pe deplin strategică.

Sunt convins că la un moment dat ai simțit o sclipire în viața ta, care te-a ținut în priză zile întregi. Dar nu vreau doar să-ți redau o energie emoțională, pe care poate ai trăit-o o dată sau de două ori în viață. Ar fi un fel de truc

Activatorul nr. 1: Stabilește-ți noi standarde

În lumea în care trăim, identitățile și standardele noastre sunt adesea modelate de influențele venite din exterior. Suntem permanent bombardați cu mesaje despre cum să fim grozavi, acceptați, iubiți și să avem succes — cum să ne purtăm pentru a ne integra. Cum să ne îmbrăcăm, cum să ne purtăm, când să ne spunem părerea, ce este posibil — toate aceste informații ne invadează imaginația și, dacă nu suntem atenți, identitățile și așteptările pe care le avem de la noi.

Cine ți-a modelat imaginea de sine și standardele în viață? Familia și prietenii? Mass-media și, în general, societatea?

E ușor să minimalizezi aceste întrebări și să spui: „Nu sunt definit de alții.“ Și sunt total de acord cu asta. Dar eu întreb simplu: *Atunci, cine te-a definit?* Cât efort ai depus, conștient și voit, pentru a decide cine vrei să fii? Și mai important, te porți, zi de zi, în acord cu această imagine autodefinită, astfel încât să te simți original, mândru, complet, împlinit și demn de a-ți afișa în fiecare situație adevărată personalitate unică, talentată și sinceră?

Majoritatea oamenilor trăiesc cu o imagine de sine și cu o serie de standarde care au fost modelate de evenimente și de oameni din trecutul lor. Iată ce cred eu despre trecut: imaginea pe care o ai despre tine în prezent nu ar trebui să fie atât de mult legată de acesta. Nu cred că modul în care s-au purtat alții cu tine în trecut ar trebui să fie atât de strâns legat de felul în care îi judeci pe alții și decizi să te porți. Trecutul poate fi doar o groapă de gunoi în care să ne aruncăm, convenabil, așteptările neîmplinite.

(*Ar fi trebuit ca ea să se poarte altfel cu mine; Ar fi trebuit să aibă mai multă grijă de mine; Mi-aș fi dorit să fi făcut asta și asta.*) Dar trebuie să privim întotdeauna suferințele și dezamăgirile din trecut prin prisma gândirii mature, conștiințe și hotărâte din prezent. De exemplu, când ne amintim o experiență din copilărie, n-ar trebui să uităm că orice semnificație, asociere sau completare atașate acesteia au fost făcute prin prisma psihicului imatur și inocent al unui copil. În copilărie, credeam că *noi* suntem cauza acțiunilor favorabile sau potrivnice nouă, chiar și atunci când nu era cazul. Un copil nu este de vină că părintele îl bate, că îi vorbește urât sau că îl abuzează în alt fel — vinovat este părintele. Dar un copil nu are perspectiva obiectivă a unui observator matur care ar putea ușor să spună: „Părinții tăi sunt periculoși și nu poți avea încredere în ei.“ Și chiar dacă i s-ar spune lucrurile acestea, un copil, în stadiul de dezvoltare în care se află, tot n-ar putea procesa ideea că „părinții mei sunt «răi»“.

Dar nu e legată doar de copilărie. Orice influență din orice moment din trecutul nostru poate fi folosită ca o explicație convenabilă pentru modul în care gândim și ne purtăm în prezent, dar este o diferență enormă între *explicație* și *scuză*. La un moment dat în viața noastră adultă trebuie să facem față realității incomode conform căreia *imaginea noastră de sine este și va fi întotdeauna creată de nimeni altcineva decât de noi înșine*. De aceea spun că e timpul să eliminăm toate îndoielile și limitările din trecut legate de ceea ce putem deveni — pur și simplu nu mai avem scuze. Așa cum spunea Erica Jong: „Îți iei viața în propriile mâini, și apoi ce se întâmplă? Un lucru îngrozitor: nimeni nu mai e de vină.“

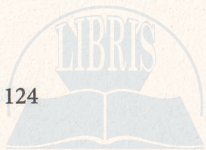
Perspectiva noastră asupra trecutului depinde de lentilele prin care privim înapoi. Când ne gândim la felul în care ne-a afectat trecutul, nu căutăm să vedem efectul *nostru* asupra *acestuia*. Ne gândim la lucrurile pe care le-am avut de înfruntat, în comparație cu lucrurile pentru care am luptat. Ne amintim de ceea ce ne-a fost teamă, dar nu și de ceea ce am visat. Cântărim cât de mult am fost iubiți, în comparație cu cât am iubit. Ne gândim: *De ce mi s-au întâmplat toate astea? Cu ce m-am ales? În ce direcție mă vor îndrepta?*, când poate că ar trebui să ne întrebăm: *Ce am realizat? Ce am oferit? În ce direcție mă voi îndrepta acum?*

Am adus toate acestea în discuție pentru că, în final, imaginea pe care o avem despre noi înșine este o profeție care se va adeveri — ține minte, nevoia noastră umană ne face să ne purtăm în concordanță cu acea imagine. Așa că, dacă trăiești având în minte imaginea de sine trecută, veche, depășită, modelată de opiniile și de acțiunile altora, nu o să-ți fie bine.

Dacă așa se întâmplă, atunci eforturile tale, *începând de azi*, trebuie să fie canalizate în direcția definirii a *ceea ce ești în prezent și a ceea ce vrei să devii*, nu trăind în trecut, ci mai degrabă *trăind pentru viitorul tău*.

Să folosim această idee în avantajul nostru și să ne stabilim intențiile cu privire la ceea ce vrem să devenim în viață. Atunci, comportamentele noastre este mai probabil să se adapteze standardelor noastre.

Le cer adesea clienților mei să aleagă și să memoreze șase cuvinte care să devină cadrele standard pe baza cărora să acționeze în viață: *trei cuvinte despre cine sunt ei și trei cuvinte despre cum se poartă cu alții*. De vreme ce trăim

The logo for LIBRIS, featuring the word "LIBRIS" in a stylized font above an open book, all enclosed within a circular border.

Într-o societate, acestea sunt cele două categorii de standarde pe care trebuie să le stabilim — cine suntem și cine suntem în raport cu alții. Deși poate părea simplu să alegem doar șase cuvinte care să ne ajute să păstrăm congruența — mai ales după tot ce am discutat în acest capitol —, este, de fapt, unul dintre cele mai importante lucruri pe care le vei face vreodată. Fără a avea o intenție și un standard clar după care să ne ghidăm, suntem conduși doar de impulsurile noastre imediate de bază, de a lupta, a fugi sau a ne bloca. Totuși, alegându-ne în mod conștient caracterul și comportamentul, ne atingem potențialul maxim, ca ființe conștiente.

Să începem prin a selecta și a ne rezuma la trei cuvinte care, de-acum înainte, vor defini trăsăturile tale. O trăsătură este considerată, în mod normal, o caracteristică solidă ce ține de natura ta și, prin definirea cuvintelor care au legătură cu ceea ce vrei să devii, e mai probabil să-ți activezi acea trăsătură. Cam așa funcționează congruența.

În acest moment, rezervă-ți câteva minute pentru a te gândi la cuvintele pe care le-ai putea folosi de-acum înainte pentru a *te defini* în viața ta personală și înscrie-le pe toate mai jos. Notă: acestea sunt cuvinte destinate doar ție și modului în care te raportezi la propria persoană. Nu trebuie să fie cuvinte despre modul în care interacționezi cu alți oameni — despre acestea vom discuta mai târziu. Deocamdată, gândește-te la trei cuvinte prin care vrei să te definești, pentru a le putea folosi drept repere pentru felul tău de a fi.

- Cuvintele pe care le-aș folosi pentru a defini modul în care mă raportez la propria persoană, în viața mea, sunt...
- Dintre toate aceste cuvinte, cele TREI care vor reprezenta standardele și transformarea mea spirituală în modul în care mă raportez la propria persoană, sunt...
- Am ales aceste trei cuvinte, pentru că...

Nu citi mai departe până nu ai terminat acest exercițiu. (Și nu trișa!)

Odată alese cele trei cuvinte, ai putea să le și notezi într-o agendă, pe care să o ai mereu la tine. Unii dintre clienții mei le-au postat pe computerele lor, și-au setat *memento*-uri zilnice pentru ca aceste cuvinte să le apară pe ecran de câteva ori pe zi, iar unii chiar și le-au tatuat pe corp. (Sper că au fost siguri în privința celor trei cuvinte!)

În ceea ce mă privește, cuvintele mele sunt, de 15 ani încoace, *Prezent*, *Entuziast* și *Îndrăzneț*. Am ales aceste cuvinte pentru că le-am considerat esențiale în a mă ajuta să trăiesc cu adevărat clipa, să caut idei și experiențe noi în viitor, care să mă facă să mă bucur de fiecare zi și să mă provoace să fiu vizionar și curajos. Îmi repet aceste trei cuvinte de câteva ori pe zi — am făcut asta atât de des în