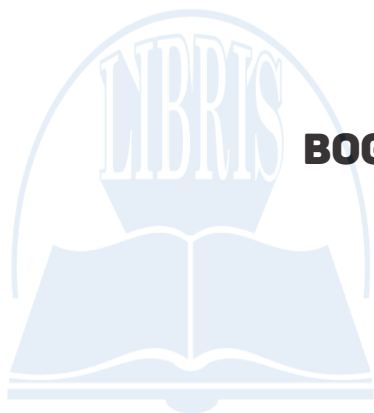




BOGDAN

ROȘU

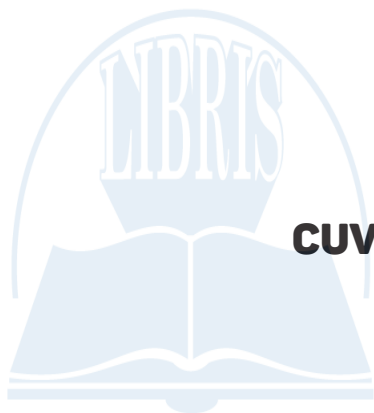
MĂREȚIE ȘI MĂiestrie

Zece Maxime din Arte Marțiale și Dezvoltare
Personală care Îți Asigură Succesul în Carieră,
Relații Autentice și Încredere Nelimitată

București, 2015
ISBN 978-973-0-20131-4



*Țin să le mulțumesc în primul rând părinților mei,
Costică și Maria Roșu, pentru toată dragostea, înțelegerea și
susținerea lor, fără de care această carte nu ar fi fost posibilă.*



CUVÂNT ÎNAINTE

de Irina Alionte

Imaginează-ți o viață în care reușești să strălucești la adevăratul tău potențial, să inspire și să contribui pe o scară largă, în care ajuți sute sau chiar mii de oameni care au nevoie de ajutorul tău, schimbi vieți, faci o diferență în viața comunității tale și lași ceva valoros în urma ta.

Însă ceva parcă te oprește.

Ce obstacole trebuie să depășești pentru a-ți îndeplini viziunea cea mai înaltă despre tine? Ce te oprește să obții viața pe care ți-o dorești? De ce nu trăiești așa cum știi că meriți?

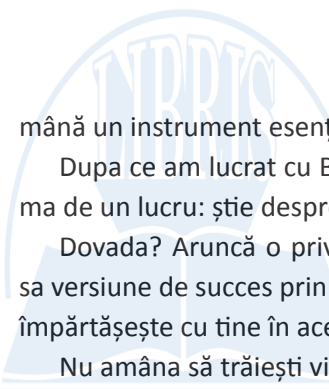
Vreau să împărtășesc cu tine trei secrete care să îți clarifice acest mister.

În primul rând, vreau să știi că nu ești singur. Multe persoane din ziua de azi se confruntă cu același sentiment că nu își trăiesc viața la adevăratul potențial, fapt ce le erodează încrederea în sine.

Apoi, motivul pentru care de multe ori nu progresăm în carieră, în relațiile personale sau în nivelul încrederii în sine este pentru că nu am fost învățați cum să avem succes în aceste arii ale vieții.

Dezvoltarea personală nu se predă în școli, însă cu siguranță poți să fii inspirat să te conectezi cu puterea ta interioară în paginile acestor cărți.

Ceea ce mă aduce către al treilea secret: învață de la experți și înconjoară-te de persoane care au succes în ceea ce fac. Acum ții în



mână un instrument esențial pentru creșterea și dezvoltarea ta.

Dupa ce am lucrat cu Bogdan Roșu multă vreme, mi-am dat seama de un lucru: știe despre ce vorbește.

Dovada? Aruncă o privire la viața lui. Bogdan a obținut propria sa versiune de succes prin principiile, strategiile și tacticile pe care le împărtășește cu tine în această carte.

Nu amâna să trăiești viața pe care ți-o dorești. Începe-ți călătoria către împlinire, fericire și încredere autentică chiar astăzi.

Ai un mentor foarte bun care să te îndrume.

IRINA ALIONTE

Speaker și business mentor specializat în media, branding & PR

Co-fondator Bodyshape Transformation Centre,

Born2Succeed și Empowered Women

Președinte a Asociației Shakespeare School pentru Educație

Membră a Generației Forbes 2015 “TOP 30 de antreprenori sub 30”



INTRODUCERE

Înainte să parcurgi această carte, vreau să știi că eu nu sunt un Maestru!

Probabil că te gândești: „*Atunci, cum ai scris o carte despre Măreție și Măiestrie?*”.

Îți explic. Nu sunt un Maestru, dar nimic nu mă poate opri să tind spre Măiestrie, chiar dacă nu o voi atinge niciodată. Văd fiecare zi ca o oportunitate de a mă apropia de Măiestrie în ceea ce fac, deși știu că e un proces care nu se termină. Și asta mă ține în priză, mă menține entuziasmat pentru că știu că nu există limite legat de ce pot realiza.

Să spui că ești Maestru, din punctul meu de vedere, ar implica cumva o finalitate, un sfârșit de drum. Iar drumul meu curge în continuare! Curge cu viață și lecții care nu vreau să se sfârșească prea curând.

Un maestru adevărat nu își va asuma niciodată titlul de maestru, va accepta umil atunci când alții îi oferă titlul din stimă pentru munca sa, dar nu se lasă prins în capcana titulaturii. Atunci când ai pretenția să fii strigat „*Maestre Ionescu*”, înseamnă că depinzi de validarea constantă a celor din jur. Iar atunci când ai pace, când te cunoști în profunzime și ești capabil să fii blând cu cei din jur și cu tine însuși, îți este suficient darul de a te îmbunătăți în fiecare zi.

Acesta este scopul cărții pe care o ții în mână acum. Să te ajute

să realizezi faptul că ai deja tot ce îți trebuie să duci o viață plină de însemnătate, contribuție, bunăstare și fericire. Tot ce trebuie să faci este să înveți să folosești uneltele pe care le ai deja în tine.

Iar în această carte voi da tot ce am mai bun să te ajut să faci asta ca atunci când apar provocări în calea ta, și vor apărea, să stai drept, cu barba sus, pieptul în față și să spui: „Vino! Nu îmi este frică!”

Înainte să mergi mai departe, vreau să te gândești la următoarea întrebare:

CE TE SPERIE?

Adică, pe bune, ce te sperie cu adevărat? Plata chiriei, șeful, faptul că nu îți vei realiza visurile sau potențialul? Care ar fi acel lucru care, dacă s-ar întâmpla, ți-ar zgudui lumea într-un mod în care nu ai mai putea să te întorci vreodată?

Se spune că frica numărul unu a oamenilor este să vorbească în public, și imediat după asta se situează frica de moarte. În alte cuvinte, dacă ar fi să ascultăm statisticile, la o înmormântare, am prefera să fim cel din coșciug decât cel care trebuie să țină cuvântarea.

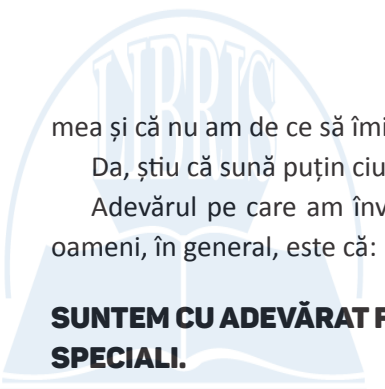
La cele două aş mai adăuga o temere.

Știi, e ceva care pe mine m-a bântuit o mare parte din viață. Dar astăzi o înțeleg, știu de unde vine și am învățat să o gestionez. Dru-mul nu a fost deloc ușor pentru că a trebuit să învăț din propriile greșeli.

Și vreau să spun că am avut suficient material didactic pentru că am un talent de a mă pune în situații dificile, adică să mă arunc cu capul înainte tocmai pentru a asimila acele lecții importante, un lucru pe care îl am încă de când sunt mic. Din fericire, prin faptul că citești această carte, tu nu va trebui să faci aceleași greșeli, ci poți să te bucuri de învățături fără dureri de cap sau ochi vineți.

Frica de care îți vorbeam mai sus este frica de propria putere.

Teama că sunt special, că pot face lucruri extraordinare cu viața



mea și că nu am de ce să îmi fie frică efectiv.

Da, știi că sună puțin ciudat, *frica de a nu-ți fi frică...*

Adevărul pe care am învățat să îl accept despre mine și despre oameni, în general, este că:

SUNTEM CU ADEVĂRAT FOARTE, FOARTE PUTERNICI ȘI SPECIALI.

Fiecare dintre noi a fost trimis pe această lume cu daruri speciale. Cu anumite abilități, anumite perspective și a acumulat, bineînțeles, experiențe de viață absolut unice, care ar putea efectiv salva viețile altor oameni. Din păcate, nu toată lumea găsește puterea de a-și exprima darurile sau de a-și împărtăși experiența cu alți oameni.

Les Brown spunea în unul dintre discursurile sale că cel mai bogat loc de pe planetă este cimitirul, pentru că acolo vei găsi toate speranțele și visurile care nu au fost îndeplinite niciodată, cărțile care nu au fost scrise niciodată, melodiile care nu au fost niciodată compuse, invențiile care nu au fost niciodată scoase la lumină, lecurile care nu au fost niciodată descoperite și toate astea din cauza fricii de a face primul pas, de a menține cursul de acțiune sau lipsei determinării de a-și realiza visul.

Scopul tău aici nu este să trăiești în frică sau sub umbra obstacolelor care par insurmontabile. Scopul tău aici este să îți folosești darurile sau, mai bine spus, binecuvântările; să strălucești, să inspire și să contribui.

Această carte are exact această menire. Îți voi oferi cele mai importante lecții pe care le-am primit din experiența mea din arte marțiale și dezvoltare personală, care nu numai că îți vor zgudui lumea, dar te vor pune în contact cu acea putere absolut dumnezeiască pe care o ai deja înăuntru.

Fie că e vorba de accesarea creativității, dragostei, compasiunii, dezvoltarea leadership-ului, curajului, determinării, abilitatea de a

transforma eșecuri în victorii, eliminarea fricii de vorbit în public.

Iar legat de frica de moarte, în principiu, sunt mai multe variante.

Una dintre ele este să te muște un vampir și să devii nemuritor. Dar atenție, vei fi oricum sensibil la lumina soarelui, deci va trebui să renunți la visul tău de a vizita acea plajă perfectă cu nisip alb și ești sensibil la argint (renunțăm la bijuteriile bunicii) și la țepușe din lemn înfipite în inimă. Așa că sunt compromisuri și cu nemurirea aceasta.

Sau poți să găsești elixirul tinereții fără bătrânețe și a vieții fără de moarte, parcă așa îi spunea, și să trăiești fericit până la adânci bătrâneți... dacă are sens ce am spus mai devreme.

Pe de altă parte, dacă nu te tentează măsurile de mai sus și vrei să faci ceva mai puțin original... vei observa că pe măsură ce aplici conceptele pe care le voi împărtăși cu tine, cu cât trăiești mai intens, cu cât te bucuri mai mult de prezent și cu cât vei trăi în recunoștință, contribuție și fericire, frica de moarte se va topi chiar în fața ochilor tăi.

Ce e mai ușor, să oprești moartea/timpul sau să o accepți ca parte integrantă din viață?

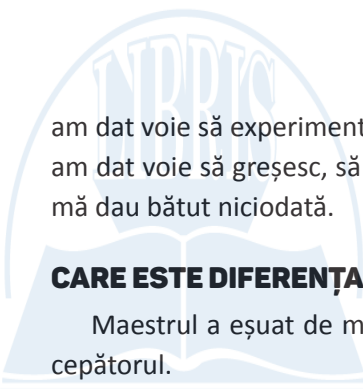
Vreau să îți spun că ești în stare de mult mai mult decât îți arăți în acest moment.

O spun cu toată sinceritatea pentru că am fost acolo. De fapt, chiar în acest moment, știu că sunt abia la începutul călătoriei, știu că mai am foarte multe de învățat și știu că am în față o oportunitate nelimitată însoțită de creativitate nelimitată.

Limita este setată numai de imaginația mea sau, mai bine spus, de cât de bine sunt conectat la puterea mea interioară.

Dacă citești această carte, înseamnă că ai simțit-o. Știi ce ai în tine, doar că încă nu ai învățat cum să-ți accesezi puterea. Este locul din care izvorăște încrederea. Încrederea în tine, încrederea în ceilalți, încrederea că orice s-ar întâmpla totul va fi bine.

Dacă astăzi mă bucur de această certitudine, este pentru că mi-



am dat voie să experimentez. Mi-am dat voie să învăț și să aplic. Mi-am dat voie să greșesc, să mă fac de râs și, cel mai important, să nu mă dau bătut niciodată.

CARE ESTE DIFERENȚA DINTRE MAESTRU ȘI ÎNCEPĂTOR?

Maestrul a eșuat de mai multe ori decât a încercat vreodată începătorul.

Vreau să te încurajez să eșuezi! Pentru că eșecurile îți vor fi cei mai buni profesori. Îți vor arăta unde ești cu cea mai mare sinceritate și te vor motiva să mergi înainte cum nu o va putea face vreun autor, speaker sau guru vreodată.

De ce vreau să nu îți fie frică de eșec? Pentru că absolut nimic din ce îți va arunca viața în cale nu va fi mai mare decât tine. Nu va fi mai mare decât abilitatea ta de a te adapta, de a învăța și de a nu renunța.

Ai dumnezeire înăuntru și un izvor nesecat de creativitate.

Atenție! Când mă refer la puterea ta, trebuie să știi că nu este în niciun caz același lucru cu puterea omului arogant. Nu te face mai bun! Puterea de care îți vorbesc te face, înainte de toate, mai om!

Vorbesc despre acea energie sau vibrație specifică acelor călugări smeriți, a măștrilor yoghini, a oamenilor cu adevărat umili. Dumnezeirea din tine nu are nevoie să demonstreze nimănui nimic.

În schimb, are nevoie să se exprime.

Are nevoie să iubească, să creeze, să vibreze și să aprecieze. Măreția ta interioară este un foc. Dar este o rază de soare, nu o văpaie.

Îți spuneam mai devreme că astăzi mă simt încrezător să vorbesc despre asta și să o dau mai departe. Dar nu a venit deloc ușor.

Vei vedea că toate conceptele pe care le voi împărtăși cu tine sunt testate în primul rând pe mine. Nu voi dezvălui niciodată o idee căreia nu i-am testat validitatea, care nu mi-a adus rezultate clare și

în care nu cred.

Îți voi spune povestea mea și ce am cules pe parcurs.

Iar dacă folosești aceste cunoștințe, nu te va putea opri nimic să trăiești o viață plină de împlinire, însemnătate, dragoste și fericire.

DE CE AR TREBUI SĂ O FACI?

Pentru că o meriți și pentru că poți.

Îmi aduc aminte de vremea când făceam karate și îmi venea să cad efectiv din picioare și spuneam: „*Vreau și pot! Vreau și pot! Vreau și pot!*”.

Și continuam! Suntem foarte, foarte puternici!

DE CE AM SCRIS ACEASTĂ CARTE?

Am simțit nevoia să spun, poate, ceva mai clar decât s-a spus până acum. Am simțit că majoritatea oamenilor își trăiesc viața în frică, încercând să nu deranjeze pe nimeni, încercând să se piardă în mulțime, conformându-se unor standarde care nu le aparțin și vânzându-și sufletul cu mult înainte de vârsta de 30 de ani, devenind niște zombi care abia așteaptă să mai convertească încă unul în haita plângăcioșilor cu cravată și sacou, așteptând nerăbdători pauza de țigară să își arate expertiza politică și de ce nu merg lucrurile în țara asta, în compania asta, în orașul ăsta, în secolul ăsta, în echipa asta, cu șeful ăsta și lista poate continua la nesfârșit.

Îmi permit să vorbesc așa despre acești zombi pentru că o mare parte din viață am fost și eu unul.

Este chiar motivul pentru care am plecat din țară la studii, imediat după ce am terminat liceul. Eram ferm convins că în România nu poți avea un viitor.

EȘTI CEEA CE SPUI!

După ce mi s-a spus și am repetat credul același lucru, am acționat mai mult inconștient în baza credințelor mele. Așa că în 2007 am început studiile de Management Hotelier în Creta, Grecia.

Au urmat cei mai grei și cei mai educativi ani din viața mea.

De ce au fost atât de grei? Pentru că nu știam cum să trăiesc altfel la momentul respectiv. Îmi lipseau încrederea în mine, sinceritatea față de mine, dragostea față de mine și abilitățile de comunicare cu alți oameni, de aceea credeam că e firesc să sufăr, să mă chinui.

Acum cred că fiecare situație sau persoană care ne iese în cale poartă o lecție sau, mai bine spus, o oportunitate de învăța ceva, de a ne îmbunătăți.

Am observat că o anumită situație aparent negativă persistă până reușești să îți înveți lecția. Cel puțin, așa a fost în cazul meu.

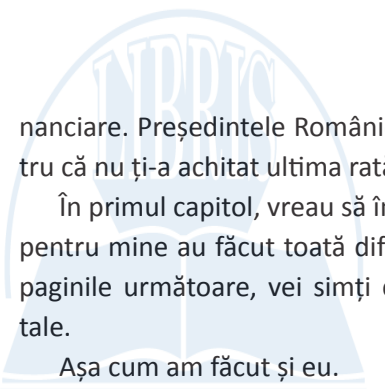
Când am reușit să trec la nivelul următor al conștiinței, situațiile și oamenii din jurul meu s-au schimbat. Pentru că eu m-am schimbat.

Viața este extraordinar de educativă. Te va stimula să progresezi din toate direcțiile, iar atunci când te opui, când refuzi să cauți provocări, să înveți lucruri noi, să intri în contact cu oameni noi, viața îți va pune în cale situații dificile și oameni la fel de dificili.

Cred că atragem aceste situații dificile tocmai pentru că ne dorim la cel mai profund nivel să creștem. Să învățăm, să vedem ce s-ar întâmpla dacă.

Așadar, în viață, fie alegi progresul în mod conștient și adopți o atitudine proactivă, în care ești orientat în permanență către soluții și ești deschis să te pui în situații noi, fie viața îți va aduce surprize pe care le vei numi probleme.

Îți dau un exemplu: fie decizi să înveți despre educație financiară și să ai o atitudine practică față de bani, fie te îngropi în datorii proaste (există și datorii bune) și le spui tuturor cum banul e ochiul dracului și că altcineva e de fapt de vină pentru problemele tale fi-



nanciare. Președintele României este într-adevăr un nenorocit pentru că nu ți-a achitat ultima rată la iPhone.

În primul capitol, vreau să împărtășesc cu tine câteva unelte care pentru mine au făcut toată diferența. Dacă aplici ce vom discuta în paginile următoare, vei simți că îți recapeți controlul asupra vieții tale.

Așa cum am făcut și eu.

Este adevărat că de multe ori nu avem control. Dar este numai pentru că alegem să privim lucrurile dintr-o perspectivă greșită.

Orice ai face, oriunde ai merge, nu uita că toți suntem speciali și toți suntem foarte, foarte puternici. Alege acum să îți deschizi inima și ochii către această putere incredibilă!



MAXIMA #1

Orice schimbare în exterior vine din interior

„Fii tu însuți schimbarea pe care vrei să o vezi în lume.”

MAHATMA GANDHI

Era o zi înnorată de octombrie. Mă grăbeam să ajung la antrenamentul de karate la care întârzasem deja. Intru rapid în vestiar și îmi scot din ghiozdan costumul proaspăt spălat, dar care, de la antrenamente, devenise negru pământiu pe spate.

Praful se impregnase atât de bine în material, încât nici cea mai bună mașină de spălat nu îl mai putea aduce la albul inițial, dar asta mă bucura. O vedeam ca pe o măsură a progresului. Cu cât munceam mai mult, cu atât karategi-ul se uza mai mult. Practic, ne schimbam împreună.

Mă descalt și simt podeaua rece de sub picioare în timp ce îmi leg centura albă cu o tresă roșie în jurul brâului și intru în sală. Mă uit în jur, îngenunchez, cerând permisiunea să intru în antrenament. OSSU! Mă ridic, îmi salut colegii și dau să îmi încep încălzirea, când deodată toți se întorc către intrare.

- OSSU!

La intrare, stătea un tip la vreo patruzeci și cinci de ani, îmbrăcat în cămașă și cu pantofi de lac, spatele drept, de parcă anii nici măcar nu l-ar fi atins și cu o sclipire în ochi care venea să completeze toată imaginea de siguranță și vitalitate pe care o transmitea.

Scanează sala, salută și intră fără să ceară permisiunea.

- *Bună seara, Sempai!* am strigat cu toții într-un tunet care făcea pereții să tremure!

- *Bună seara!* răspunse Sempai liniștit, parcă luând pulsul sălii! *Îmi cer scuze că am întârziat, am fost prins la birou, era de obicei replica pe care de acum o învățasem pe de rost de câte ori o auzisem.*

Sempai nu reușea să vină de obicei la antrenamente, acestea fiind ținute de cel care era mai mare în grad în seara respectivă. Dar când venea, era o plăcere să îl asculți.

Fusese profesor de biologie și la vârsta de 45 de ani lucra în prefectură, făcea un master și când mai rămânea timp, se ocupa și de antrenamentele de karate. Avea farfuria plină și de multe ori pro-

gramul său îl făcea pe el, și nu invers. Îi plăcea să vorbească și să se audă vorbind și de multe ori repeta poveștile ca un veteran de război. Dar niciodată nu vorbea fără rost. Iar această seară nu avea să fie o excepție. În această seară, aveam să primesc una dintre cele mai importante lecții din viața mea.

- *Astăzi vreau să stăm de vorbă. Vreau să vă spun câteva noțiuni de nutriție pe care orice karateka* ar trebui să le știe și să le aplice.*

- *Sempai, înainte să facem asta, voiam să vă întreb... ce pot să fac să devin mai puternic și mai rapid?* I-am întrerupt abrupt.

Se întoarce spre mine, mă privește în ochi și mă întreabă calm:

- *De ce vrei să fii mai puternic și mai rapid?*

- *Păi, nu de asta sunt aici? Nu de asta m-am apucat de karate? Vreau să fiu puternic, rapid și să învăț cum să lupt pe stradă.*

Zâmbește ironic, mă măsoară din cap până în picioare, își ia un moment de gândire și îmi spune:

- *Să spui că vrei să faci arte marțiale pentru că vrei să fii puternic și rapid înseamnă să pui căruța înaintea calului. Înțelegi la ce mă refer?*

Înainte să pot deschide gura, continuă într-o voce profundă:

- *Orice schimbare în exterior vine dintr-o schimbare în interior.*

Dacă ai fi fost cu mine atunci, m-ai fi văzut zâmbind. Era parcă un mare mister tocmai se dezvăluia chiar în fața ochilor mei. Primisem cheia pentru a deveni unul dintre cei mai buni din sală.

MOMENTUL CARE A SCHIMBAT TOTUL

Din acel moment, am început să schimb felul în care mâncam, să mă antrenez în pauze când colegii stăteau de vorbă și își trăgeau sufletul, să ajung primul și să plec ultimul și, nu în ultimul rând, să fac mai mult decât oricine s-ar fi așteptat de la mine.

Ceva făcuse „poc” în mine. Era ca și cum pornisem motorul, și

* Practicant de karate.

acum nu trebuia decât să mă hotărăsc în ce direcție vreau să merg în lumea artelor marțiale.

Am devenit mai puternic și mai rapid ca o consecință a noilor mele standarde. A venit natural pentru că eu devenisem o nouă persoană, un adolescent care era puternic și rapid.

În momentul în care înțelegi că lumea ta exterioară este o reflexie a lumii tale interne, abia atunci intri cu adevărat în joc. Înțelegi că dorințele tale externe ca: validarea, acceptarea, semnificația, banii, lucrurile scumpe trebuie puse pe plan secundar. Pentru simplul fapt că acestea nu reprezintă destinația. Lucrurile externe nu reprezintă destinația, sunt doar consecințe. Sunt consecințe naturale care vin odată cu noua persoană pe care o vei deveni.

Așa cum a spus și Bruce Lee: *„Ca toată lumea, vrei să înveți cum să câștigi, dar fără să înveți cum să pierzi. Să înveți să mori este să fii eliberat de moartea însăși”*. (Lee, 1971) De fapt, murim și ne naștem în fiecare zi. Cu fiecare decizie, o versiune a ta moare în timp ce una nouă se naște. Fie că este o decizie care te ajută, fie că e una cu care îți bagi singur bețe în roate. Acum nu ești la fel ca ieri, mâine nu vei fi aceeași persoană. De fapt, devii un om nou chiar în acest moment.

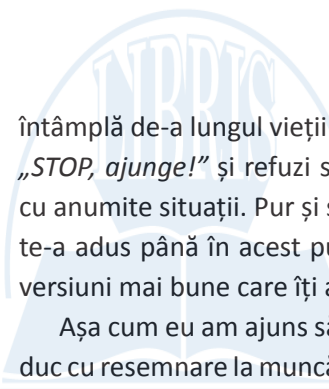
Poate că deja știi ce urmează să îți spun, poate că simți lucrul ăsta de ceva timp, dar tot ce ai astăzi este rezultatul persoanei care ai fost ieri. Este rezultatul gândurilor, acțiunilor, obiceiurilor și al destinului pe care l-ai ales până în acest moment. Tot ce ai interiorizat de-a lungul timpului și ai acceptat ca fiind parte din tine, parte din ceea ce numești astăzi identitate se vede în exteriorul tău. În alte cuvinte, gândurile tale, care provin în totalitate din identitatea pe care ai ales să o numești a ta, își găsesc echivalentul în lumea materială. Sau, mai bine spus, prind viață cu ajutorul intensității emoțiilor care li se asociază fie ele negative, fie pozitive.

Iată ce a avut de spus Napoleon Hill despre puterea gândurilor: *„Într-adevăr, gândurile pot fi materializate. Ele devin puternice*

atunci când sunt corelate cu scopuri bine definite, perseverență și cu o dorință arzătoare de transformare a lor în bogății sau în alte obiecte materiale.(...) Singura putere care vă poate aduce succesul este puterea minții dumneavoastră. Puteți determina viața să spună «DA» planurilor și dorințelor dumneavoastră”. (Hill, De la idee la bani, 2013, p. 19).

Gregg Braden în cartea sa, Matricea Divină, prezintă concluziile experimentelor din fizica cuantică, acestea susținând viziunea cum că suntem artiști, dar suntem totodată și arta: „Cu alte cuvinte, suntem ca niște artiști plastici care își exprimă cele mai profunde pasiuni, frici, visuri și dorințe prin intermediul substanței vii a unei pânze cuantice misterioase. Totuși, spre deosebire de o pânză obișnuită pentru pictură, care există într-un singur loc și într-un anumit moment, pânza noastră este din aceeași materie din care sunt făcute toate lucrurile – este peste tot și întotdeauna prezentă. (...) Implicațiile faptului de a fi înconjurați de o lume maleabilă, compusă din propriile noastre creații, sunt ample, importante, și pe unii poate chiar îi înspăimântă puțin. (...) Cel mai important lucru este că relația noastră cu această esență cuantică ce ne conectează cu tot ce ne înconjoară ne reamintește că noi înșine suntem creatori. Prin urmare, putem să ne exprimăm cele mai profunde dorințe ale noastre care vizează vindecarea, prosperitatea, bucuria și pacea, care să cuprindă totul, de la corpul nostru și viața noastră și mergând până la relațiile noastre. Acest lucru îl putem face în mod conștient, la momentul și în maniera alese de noi”. (Braden, Matricea Divină, 2007, p. 12 - 14).

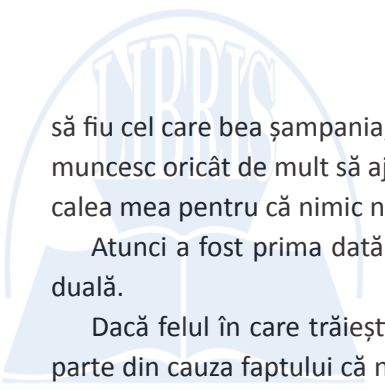
Ideea principală este că trăim nu neapărat ceea ce ne dorim, dar, mai degrabă, ceea ce suntem. În momentul în care îți modifici identitatea, adică felul în care te percepi, ți se schimbă modul de a gândi, modul de a vorbi, modul de a interacționa cu oamenii și de a reacționa la ce ți se întâmplă și, în cele din urmă, viața per total. Identitatea poate fi schimbată de evenimente externe care ți se



întâmplă de-a lungul vieții sau în urma unei decizii. Atunci când spui: „*STOP, ajunge!*” și refuzi să te mai identifice cu anumiți oameni sau cu anumite situații. Pur și simplu îi mulțumești versiunii tale vechi că te-a adus până în acest punct și îi permiți să plece, lăsând loc unei versiuni mai bune care îți aduce mai multă fericire și împlinire.

Așa cum eu am ajuns să lucrez într-un job pe care îl uram și să mă duc cu resemnare la muncă; a fost pentru că nu credeam că merit mai mult. Credeam că este firesc ca oamenii să mă perceapă ca fiind arogant și că nu meritam altceva decât să locuiesc într-o clădire de doi lei și să nu am niciodată suficienți bani pentru lucrurile de bază. Dar tocmai aceste dificultăți m-au ajutat să devin varianta mea de astăzi. Dificultățile sau, mai bine spus, provocările vieții sunt de multe ori binecuvântări deghizate. Mi se întâmplă să mă întâlnesc cu oameni pe care nu i-am văzut de ani de zile și efectiv să nu mă recunoască. Se uită la mine și nu le vine să creadă ce transformare am făcut, de la adolescentul aiurit, care încerca să își mascheze lipsa de încredere în sine prin gesturi expansive și limbaj neadecvat, care strigau toate: „*Hei, sunt și eu aici! De ce nu mă vedeți și pe mine? De ce nu mă iubiți și pe mine?*” la un bărbat care înțelege acum că este suficient ca tu să te iubești pe tine și să fii tu împăcat cu cine ești, cu ce ai făcut și cu ce urmează să faci. Un bărbat care stă cu coloana dreaptă, ai cărui ochi zâmbesc și cu o misiune de îndeplinit. Astăzi sunt foarte recunoscător pentru situațiile pe care le-am înfruntat. Am înțeles că provocările apar ca oportunități de evoluție atunci când tu nu faci din evoluție un obicei.

Un moment definitiv pentru mine a fost când lucram în cel mai scump hotel din Roma ca ospătar la Room Service. Făceam curat după o petrecere la penthouse, sătul de muncă și sătul de viața mea, când m-am oprit, am pus jos paharul pe care urma să îl strâng, m-am dus lângă balustradă, de unde puteai vedea Roma în toată splendoarea sa, am inspirat adânc și mi-am spus: „În viața aceasta, eu vreau



să fiu cel care bea șampania, și nu cel care o aduce. Și sunt dispus să muncesc oricât de mult să ajung acolo, indiferent de ce se va afișa în calea mea pentru că nimic nu mă poate opri”.

Atunci a fost prima dată când mi-am recunoscut măreția individuală.

Dacă felul în care trăiești astăzi nu te mulțumește, este în mare parte din cauza faptului că nu ești conectat cu cine ești cu adevărat. Nu știi încă de ce ești în stare sau ce te face cu adevărat fericit. Iar dacă știi, îți lipsesc curajul, dragostea și focul să acționezi în baza identității tale, în baza a cine ești cu adevărat.

Când spun că trebuie să devii o persoană nouă, nu îți spun să îți pui o mască, ci să o dai jos.

Decide acum să devii cea mai bună versiune a ta. Decide acum să servești mai mult, să investești mai mult timp și energie în dezvoltarea ta individuală, să aduci mai multă valoare lumii tale și lumii altora decât ai făcut-o vreodată.

Dă tot ce ai în ceea ce faci pentru că ești mai puternic decât îți poți imagina. Poți oferi mai mult decât îți închipui acum. Experiențele tale din viață sunt făcute să te provoace sau să te ajute să crești ca tu, la rândul tău, să îi ajuți pe ceilalți să facă același lucru.

Pentru o viață nouă, trebuie să devii o persoană nouă.

Pentru Măreție și Măiestrie trebuie să sapi adânc și să te întrebi cine ești cu adevărat și ce te face cu adevărat fericit. După care să acționezi, să faci mai mult din ce te face fericit și, în același timp, să contribui în viețile altora prin ceea ce faci.

PROVOCARE SAU OPORTUNITATE PENTRU AUTOCUNOAȘTERE?

Era o seară caldă de vară. Stăteam în una dintre camerele pentru angajați ale celui mai luxos hotel din Creta. Dacă ai fi fost cu mine atunci, ai fi văzut în stânga ta două paturi de câte o persoană lipite de

perete și puse cap la cap de parcă făceau un culcuș mai strâmt pentru un uriaș, în dreapta un dulăpior și un frigider maro, care nu mai mergea de ani buni, iar, în față, ușa de la balcon larg deschisă prin care mai trecea o adiere rară de vânt. Ai fi auzit aerul condiționat care tușea încercând să scuipe afară biluțe negre de praf și ai fi simțit un miros închis specific clădirilor vechi care parcă erau uitate în timp.

Stăteam întins pe unul dintre paturi acoperit cu o pătură subțire roșie, încercând să mă calmez. Dar gândurile îmi fugeau prin minte ca la o cursă de cai.

„De ce este o diferență atât de mare între camerele oaspeților și camerele angajaților? De ce angajaților li se dau resturile de mâncare de după evenimente și ce nu s-a mâncat de la bufetul din restaurant?”

Simțeam furia cum crește în mine și spiritul de rebel, pe care îl tot reprimasem în ultimul an, începea să își arate armura argintie și sabia decisivă.

Eram furios pe lume, eram furios pe mine. Tocmai fusesem concediat de la primul meu job, un internship ca ospătar de room service.

„Mai jenant de atât nu se poate! Muncesc și pe gratis, mă tratează ca un animal de povară și dacă comentez ceva, mă dau afară. Este inadmisibil! Și totuși de ce am acceptat să se ajungă până aici?”

Nu reușesc să îmi termin gândul că aud ușa deschizându-se. Ianis, colegul de cameră, un tip la vreo 22 de ani, brunet, tuns scurt, cu fața și statura unui adolescent. Intră încet în cameră, bucuros că a ajuns în sfârșit acasă după o zi lungă. Dă să se descalțe când mă observă întins pe pat.

- *Salut!* îmi spuse cu un glas surprins.

Nu-i răspund.

- *Ești ok? Nu trebuia să fii la muncă acum?*

- *Da!*

- *Și ce cauți aici? Ți-au dat liber pentru că ești un angajat exemplar sau i-ai speriat cu câteva mișcări de karate de-ale tale?* râse ironic.

- *Da, mi-au spus că sunt prea bun să lucrez ca ospătar și de mâine voi fi Managerul General al hotelului. M-au trimis acasă să mă odihnesc pentru că mâine am o zi importantă.*

Începem să râdem amândoi.

- *Bine, domnule manager! Ia zi, ce s-a întâmplat?* mă întrebă în timp ce își aruncă adidașii zdreliți pe balcon.

- *M-au dat afară, mă!* îi spun privindu-l în ochi cu resemnare.

- *Cum să te dea afară? Nici măcar nu ești plătit!* începuse să râdă cu un zâmbet de copil tâmp.

- *Știu! Puțini reușesc o performanță de genul. Mă simt special în momentul ăsta.*

Râdem amândoi înfundat și după aceea urmează o liniște incomodă.

- *Hai, zi ce s-a întâmplat!*

- *I-am spus managerului meu: „Nu mă duc!” de față cu toți colegii. Dar nu cred că a fost doar asta. Sunt colegi care se trag cu el de șireturi tot timpul și nu le zice nimic.*

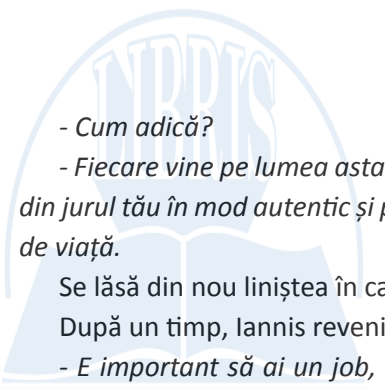
- *Păi, și pe tine de ce te-a trimis acasă?*

- *Pentru că nu m-am integrat în grup, adică am făcut tot ce mi-a stat în putere să îi cunosc, să fiu un coleg bun, dar cred că era ceva în mine care le spunea că nu suntem pe aceeași lungime de undă. Poate au impresia că sunt arogant, n-ar fi o surpriză.*

- *În sfârșit, ai început să înțelegi!*

- *Poftim?*

- *Ești abia la jumătatea adevărului. Te percep ca fiind arogant, dar nu ești. Te cunosc mai bine de-atât. În schimb, ai dreptate, e ceva în tine, iar ei simt și știu că nu ești unul de-al lor. Locul tău nu e aici. De aceea nu te integrezi.*



- Cum adică?

- Fiecare vine pe lumea asta cu un dar. Al tău este să ajuți oamenii din jurul tău în mod autentic și profund. Dar ce faci acum este o risipă de viață.

Se lăasă din nou liniștea în cameră.

După un timp, Iannis reveni:

- E important să ai un job, dar mai important este să îți exprimi darurile și să nu să încerci să trăiești viața altcuiva.

Știam că are dreptate. A rezonat cu mine până în profunzime și simțeam că viața îmi revine în mâini, picioare, dar, mai important, în inimă. Nu am dormit în seara aceea. Gândurile la o viață nouă mă entuziasmau, mă făceau să zâmbesc, mă făceau să vreau să mă cunosc mai bine, în așa fel încât să nu mă mai las să ajung în situații similare.

Eram pregătit să îmi schimb viața, aveam să renunț la facultatea de Management Hotelier care mai mult mă chinuia și să încep facultatea de psihologie și să devin psiholog, să ajut oamenii să trăiască mai bine.

Eram pregătit să îmi schimb viața în acea dimineață. Eram pregătit să renunț la tot și să fac o carieră din a ajuta alți oameni să trăiască mai bine, să devină cea mai bună versiune a lor.

Dar îmi lipsea un singur lucru: încrederea în mine. Sau certitudinea că voi reuși. Din păcate, sau, mai bine spus, din fericire, lumea nu e îngăduitoare cu oamenii lipsiți de certitudine.

Mi-am sunat părinții să le dau marea veste:

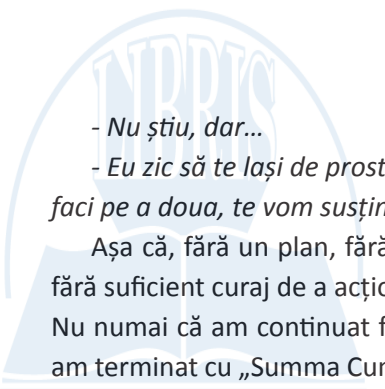
- Ce faci? Te lași de facultate și vrei să începi una nouă?

- Da, vreau să fiu psiholog și să ajut oamenii să trăiască mai bine!

- Te-ai gândit unde vrei să dai, în ce țară?

- Mă gândeam în Anglia pentru că vorbesc deja limba și mă voi integra mai ușor.

- Și cât costă facultatea în Anglia? Unde vei sta? Cât e biletul de avion până acolo?



- Nu știu, dar...

- Eu zic să te lași de prostii. Termină ce ai început și dacă vrei să o faci pe a doua, te vom susține, dar mai întâi, să o termini pe asta.

Așa că, fără un plan, fără o strategie, fără suficientă încredere și fără suficient curaj de a acționa în baza noilor descoperiri, am cedat. Nu numai că am continuat facultatea de Management Hotelier, dar am terminat cu „Summa Cum Laude”. Și asta nu pentru că îmi plăcea în mod deosebit ceea ce studiam.

Fiind o facultate privată era foarte scumpă. Așa că trebuia să am medie mare și mă clasez printre primii patru studenți din grupă ca să beneficiaz de reducerile acordate de către universitate. Era singurul mod de a-mi permite să rămân studiez acolo.

Renunșasem la distracția din facultate în favoarea unui lucru care nu mă pasiona. Renunșasem la mine pentru visurile altora.

Uitându-mă înapoi, nu pot să spun că îmi pare rău sau că aș schimba ceva. A fost o experiență de autocunoaștere foarte interesantă. Am învățat că poți fi bun și la ce nu îți place dacă ai un motiv pe care să îl percepi ca fiind important.

Am învățat că facultatea și școala nu te ajută să îți deschizi un business și nu te ajută în viață, în general. Tipa care preda cursul de antreprenoriat fondase o companie care falimentase și, în timp ce ne învăța pe noi cum să fim antreprenori, se chinuia să ducă un alt business pe linia de plutire. Iar noi, ca niște studenți silitori și viitori manageri, îi dădeam banii să ne învețe secretele succesului în business.

Școala are scopul de a te instrui să devii un angajat foarte bun și atât. Dacă ești o fire mai creativă, mai independentă, dacă vrei să lași ceva în urma ta, dacă vrei să ai o oarecare stabilitate financiară, dacă vrei să ai relații de durată, dacă ești o fire ambițioasă, ei bine, îți spun că ce ai făcut în școală nu este suficient pentru evoluția ta individuală sau pentru contribuția pe care urmează să o faci.

Pentru a ajunge la Măiestrie și Măreție, ai nevoie să faci mai mult pe lângă ceea ce ai făcut în școală sau ce faci acum la job. Ai nevoie să depășești așteptările tuturor, inclusiv pe ale tale.

Vestea bună este că poți. Indiferent de notele pe care le-ai luat la școală. Indiferent de ce ți s-a spus crescând. Indiferent de barierele pe care le percepi. Indiferent de momentul în care ești acum în viața ta. Indiferent de cât de inaccesibil poate părea succesul în acest moment în viața ta. Indiferent de cât de mult ai stagnat și cât de frică ți-ar fi de următorul pas.

Ești făcut din măreție și ai fost trimis aici nu să te târăști, ci să strălucești.

Iar în această carte voi împărtăși cu tine atât experiențele, cât și greșelile de care am avut parte în viața mea pentru a face tranzitul către măreția ta personală cât mai lejer și lipsit de turbulențe.

De ce? Pentru că și eu am fost ajutat, inspirat și motivat de alți oameni. Oameni care au crezut în mine și au văzut măreția pe care o ascundeam atât de bine încât îmi era invizibilă, și mi-au spus: „**POȚI!**”

Este rândul meu să dau înapoi. Este rândul tău să strălucești și să faci din existența ta o capodoperă vie.

CUM MI-AM SCHIMBAT VIAȚA

Bum! Bum! Bum!

- Ai măreție înăuntru! Ești de o forță incredibilă! Nimic nu te poate opri! Decide să fii mai bun! Care îți va fi moștenirea?

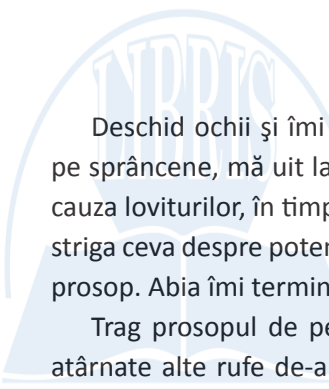
Bum Bum! Bum Bum! Bum Bum!

Încă două minute, Bogdan! Hai, nu te da bătut!

- Ești ceea ce gândești! Decide cine vei fi, decide ce vei face, pur și simplu, decide și de acolo universul îți va face loc!

Bum Bum Bum! Bum Bum Bum! Bum Bum Bum!

Rapid! Mai rapid! Încă puțin! Încă puțin! Aaaaahh! BUUUM, ultima lovitură!



Deschid ochii și îmi observ privirea înceteșată și transpirația de pe sprâncene, mă uit la patul metalic din față care încă tremura din cauza loviturilor, în timp ce filmulețul motivațional de pe fundal încă striga ceva despre potențial. Mă ridic și încep să mă uit în jur după un prosop. Abia îmi terminasem antrenamentul.

Trag prosopul de pe patul suprapus de lângă mine, unde erau atârinate alte rufe de-ale mele, chiloți, șosete, bluze, toate puse la uscat. Lângă pat, o masă din pal bej la care puteau mânca patru studenți odată, doar dacă s-ar fi deranjat să arunce gunoiul care se adunase de câteva zile... și dacă ar fi spălat vasele.

Colegii de cameră plecaseră deja în vacanța de iarnă, terminasem examenele și urma să plec și eu a doua zi.

- *Incredibil!* îmi spun în gând. *Cum naiba am ajuns aici? Cu ce am greșit?*

Stăteam în căminul ASE-ului din București, curgea transpirația pe mine și mai aveam puțin și îmi țâșneau și lacrimile. Abia îmi terminasem antrenamentul, încercând să înec sentimentul de disperare acută de care nu reușeam să scap de câteva zile. Nu era posibil! Eram destinat pentru mai mult decât atât!

Stăteam în cameră cu încă trei băieți, fiecare cu șase ani mai tineri decât mine, care abia începuseră facultatea de Marketing și care abia făceau primii pași în viață pe drumul către bărbăție. Iar eu, la 25 de ani, după o facultate terminată cu Summa Cum Laude, după șase ani în care am locuit în afara țării, trăiam în exact aceleași condiții de parcă fusese totul pentru nimic.

De ce? De ce nu făceam progres? De ce nu vedeam o diferență în viața mea? Munceam part time într-un call center în limba italiană, predam arte marțiale, studiam marketing la a doua facultate, ieșeam în oraș, aveam o prietenă, citeam cărți de dezvoltare personală, mă duceam la cursuri și, în același timp, nu făceam absolut niciun progres.

Munceam din greu și eram o persoană bună și nu înțelegeam de ce viața refuza să vadă asta. Era incompatibil cu tot ce învățasem până atunci, cu tot ce credeam despre progres, bunăstare și dragoste pentru ceea ce faci. Bani se terminau mai repede decât luna, iar părinții mei încă mă ajutau în secret, bucurându-se de faptul că m-am întors în țară.

Îmi ridic privirea către laptop și urechile încep să audă din nou filmulețul motivațional care rula deja pe la jumătate.

Ți s-a întâmplat vreodată să observi lucrul potrivit la momentul potrivit?

- Acel nume pe care îl porți îl vei da copiilor tăi! Ai abilitatea, ca bărbat, să dai mai departe copiilor tăi numele tău. Ce nume le vei da? Numele pe care îl ai este, de fapt, tot ce ai pentru că atunci când vei părăsi acest pământ, este, de fapt, singurul lucru pe care îl lași.

- Așa că mi-am făcut un jurământ mie însumi: că, indiferent de ce va trebui să fac, nu voi face nimic ilegal, dar mama mea nu va mai trebui să muncească o singură zi din viața ei!

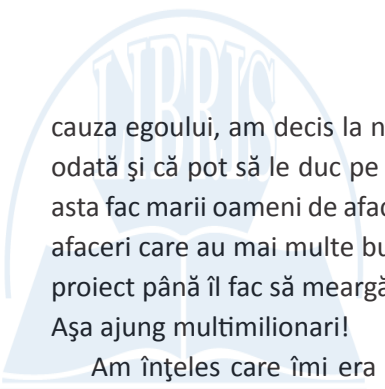
A fost ca și cum mă lovise în esență! Într-o secundă, disperarea se transformă în furie, furia în tristețe, tristețea în neajutorare. Am căzut în genunchi, cu privirea pe geam și cu mâinile, care atârnau grele pe lângă corp, lipsite de viață.

- Nu e posibil! La 25 de ani trebuia să am deja bani, trebuia să am succes, trebuia să le trimit eu bani părinților și să le fac cadouri frumoase, trebuia să am eu grijă de ei. De ce mi s-au întâmplat toate astea? De ce continui să trăiesc ca un ratat?

Dintr-un motiv nu foarte clar, l-am văzut pe tata, deodată, în grădina de-acasă în timpul uneia dintre conversațiile noastre ca de la tată la fiu. Mi-a rămas întipărită o replică pe care tata mi-a spus-o și pe care am decis să o ignor:

- Știi, tată? E greu să faci un lucru bine, dar două sau trei.

Înțelesesem! Înțelesesem, în sfârșit, de ce nu făceam progres. Din



cauza egoului, am decis la nivel subconștient că pot face trei lucruri odată și că pot să le duc pe toate trei la un nivel superior pentru că asta fac marii oameni de afaceri. Ceea ce nu știam este că oamenii de afaceri care au mai multe business-uri se concentrează pe un singur proiect până îl fac să meargă singur și apoi își asumă un nou proiect. Așa ajung multimilionari!

Am înțeles care îmi era greșeala. Mă împărțeam în prea multe direcții și făceam o treabă puțin peste mediocritate în toate. A fost o revelație pentru mine!

Am început să îmi simt corpul din nou și să mă ridic ușor. Începusem să zâmbesc și să mă bucur de claritatea pe care deodată o aveam.

- *E timpul pentru ceva cu adevărat stupid!* îmi spun în timp ce îmi scutur mâinile și îmi simt obrajii permițând un zâmbet mare.

Toate deciziile pe care le-am luat cu capul, facultatea pe care o alesesem, serviciile pe care le acceptasem, felul meu de a fi cu oamenii m-au adus în situația respectivă. Și toate aveau un lucru în comun: îmi negau pasiunile, lucrurile care mă făceau fericit și asta pentru un simț fals al siguranței.

Eram fericit când îmi făceam antrenamentele de arte marțiale și eram fericit când îi ajutam pe alții să facă progres. Și, totuși, asta era cea mai mică parte din viața mea.

Atinsesem un punct critic și urma să iau cea mai grea decizie pe care am luat-o vreodată. Urma să îmi ascult inima! Iar inima mea avea multe de spus!

Știi senzația aceea când simți din nou că ești viu? Când ți se eliberează o greutate de pe umeri și vrei să zbori?

Așa mă simțeam atunci. Luptătorul din mine fusese reactivat! Dar acum drumul era ceva mai clar.

Am plecat a doua zi, bucuros că îmi voi vedea părinții care mă așteptau cu brațele deschise acasă.

Cu o lună înainte, apărusem pentru prima dată pe un post național de televiziune cu școala mea minusculă de arte marțiale. M-a sunat un reporter care voia un reportaj despre Wing Chun, stilul de arte marțiale pe care îl predau, și același care te va ajuta și pe tine să înțelegi mai bine drumul tău spre succes.

Înainte de filmarea reportajului, mi-am sunat prietenii și i-am rugat să vină la un antrenament pentru că nu puteam să apar cu sala goală la postul național de TV. Reportajul a ieșit mai bine decât mă așteptam, iar eu promisem validarea de care nici nu știam că aveam nevoie. Și anume că ceea ce fac este important.

Acum aveam mai multă încredere în mine, iar ai mei, care mă văzuseră la TV, au început peste noapte să îmi vadă pasiunea cu alți ochi.

Când am ajuns acasă, pentru vacanța de iarnă, am stat la masă cu ai mei și, din senin, mama îmi spune:

- Știi, am vorbit cu taică-tu și amândoi suntem de părere că ar trebui să te dedici mai mult școlii tale de arte marțiale! Credem că ar trebui să renunți la jobul part time, pentru că știm cât îl urăști și să te concentrezi pe sală și pe facultate. Te vom ajuta cu banii, asta nu e problemă, dar vrem să te vedem fericit!

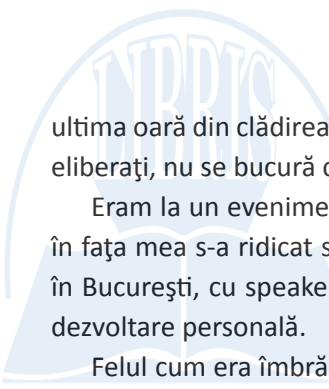
Era incredibil! Tocmai promisem validarea că sunt pe calea cea bună. Adică mama, care detesta violența și nu a înțeles niciodată pasiunea mea pentru arte marțiale, deodată îmi spunea că ar trebui să le dedic mai multă atenție.

Nu putea fi întâmplător!

Singurul lucru pe care nu îl știau era că urma să le duc sfaturile cu un pas mai departe. Lucru care aveau să îl afle mult mai târziu.

DECIZIA

Decizia era luată! Trecuse deja o lună de când îmi dădusem demisia și încă mă gândeam cu bucurie la ziua în care am ieșit pentru



ultima oară din clădirea de birouri. Cred că nici pușcăriașii, când sunt eliberați, nu se bucură cum mă bucuram eu în acea zi.

Eram la un eveniment de vorbit în public când o tipă care stătea în fața mea s-a ridicat să anunțe evenimentul pe care îl organiza ea în București, cu speakeri invitați din Anglia, ceva despre business și dezvoltare personală.

Felul cum era îmbrăcată în acea zi și cum s-a prezentat nu mi s-a părut foarte convingător, așa că nici evenimentul nu putea fi prea reușit! Adică vorbitori din Anglia? Știam de Anthony Robbins, de Deepak Chopra, Brendon Burchard etc. Dar toți erau din Statele Unite. Dar de vorbitori din Anglia nu auzisem până atunci, nici nu îmi pusesem vreodată problema că și acolo se poate face dezvoltare personală. I-am cerut mai multe detalii legate de eveniment, mai mult din curiozitate, și mi-a cerut e-mail-ul ca să mi le trimită. I l-am dat bucuros știind că dacă nu mă interesa, puteam să nu răspund elegant.

Nu e interesant cum ne grăbim să judecăm oamenii și evenimentele prin prisma experiențelor noastre? Cum vrem să separăm tot în bucățele mici, fiecare cu eticheta sa?

În câteva zile, promisem e-mail-ul cu informațiile despre eveniment și, bineînțeles, nu mă convinsese cu nimic. Vorbea de oameni de care nu auzisem niciodată.

Din fericire, m-am lăsat condus de curiozitate și am dat peste un articol publicat despre ea într-o revistă cunoscută de business pentru femei.

Tipa fondase un business de succes în Londra și acum voia să își aducă cunoștințele în România. Interesul îmi crescuse exponențial!

M-am înscris repede la eveniment și am început să aștept cu nerăbdare primul seminar care avea să se țină chiar în Aula Magna a ASE-ului, care avea scopul să promoveze seminarul plătit de după.

M-am dus și am ocupat un loc în rândurile din față. În timpul seminarului, abia îmi puteam stăpâni bucuria și entuziasmul. După

ce tipa de mai devreme își spusese povestea, cum i-a venit ideea business-ului și cum s-a hotărât să se întoarcă în România, lucru care rezona cu mine până în măduva oaselor, l-a introdus pe unul dintre speakerii de la evenimentul plătit.

Era expert în marketing și, spre surprinderea mea, avusese cinci școli de arte marțiale. Cinci! Iar eu, la momentul respectiv, mă chinuiam să duc una la jumătate din capacitate.

După ce au terminat de vorbit și ne-au invitat să ne înscriem la evenimentul plătit, m-am dus spre podium să îi strâng mâna:

- Mi-a plăcut povestea ta! Știi, și eu am școală de arte marțiale și sunt foarte pasionat de dezvoltare personală, crezi că m-ai putea ajuta să îmi cresc numărul de studenți?

- De ce nu te înscrii deocamdată pentru evenimentul plătit și vom discuta mai multe acolo?

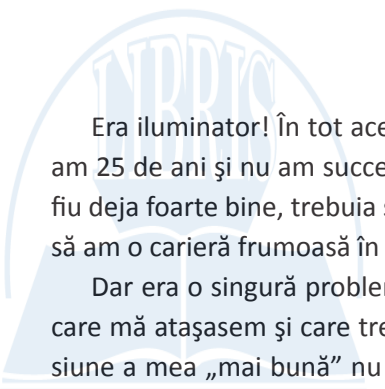
Și înainte să îmi dau seama, stăteam pe scaun, eu și alte 200 de persoane, cu zâmbetul pe buze, și luând cât mai multe notițe de la speakerii englezi.

În pauză, am avut ocazia să stau de vorbă și cu expertul de marketing care avea să îmi devină mentor și să mă ajute să îmi schimb viața radical, dar despre asta vom vorbi ceva mai târziu.

Cel mai mare beneficiu pe care l-am primit de la eveniment, poate cea mai importantă transformare de care aveam nevoie la momentul respectiv, a venit din partea unui alt vorbitor englez.

Spre sfârșitul evenimentului, am fost invitați să participăm la un exercițiu de NLP (Programare Neuro-Lingvistică). Nu îmi amintesc exercițiul, însă îmi amintesc clar revelația la care ajunseseam. Nu avea legătură cu scopul în sine al exercițiului, dar era exact ce aveam nevoie să înțeleg ca să pot face următorii pași.

Știi acea senzație de parcă tocmai ți s-a dezvăluit un mare secret despre tine însuși? Un secret așa de mare de care nici tu nu ai avut habar?



Era iluminator! În tot acest timp mă frământam pentru faptul că am 25 de ani și nu am succes, pentru că la vârsta aceasta trebuia să fiu deja foarte bine, trebuia să am deja bani, să am o mașină, o casă, să am o carieră frumoasă în fața mea.

Dar era o singură problemă cu toate astea! Persoana aceasta de care mă atașasem și care trebuia să fiu deja nu există! Această versiune a mea „mai bună” nu există. Îmi umplusem zilele de regret și inima de furie pentru un lucru care exista numai în mintea mea.

Dacă eram exact unde trebuia să fiu și făceam exact ceea ce trebuia să fac? Dacă toate provocările prin care am trecut erau doar pregătire pentru ce aveam să devin?

Și ce aveam să devin? Asta era numai în mâinile mele! În acea zi, am înțeles că persoana care „*trebuia*” să fiu, de fapt, nu este, cel pentru care mă frământam nu numai că nu există, dar, cunoscându-mă, nu ar fi putut exista vreodată.

Acea persoană care ar fi „*trebuit*” să devin era angajat într-o corporație, manager, pe când eu, personal, nu pot avea un șef. Pentru simplul motiv că nu îmi plac ordinele și nu pot să fac ce îmi spune persoana pe care o am în față dacă nu o respect. Așadar, era imposibil ca această variantă a mea să fi existat vreodată.

Am înțeles că varianta mea care avea să își croiască drum unde pământul nu a fost bătătorit era aproape, că, de fapt, toate provocările prin care trecusem până atunci au fost ca să mă pregătească și să mă ajute să mă cunosc mai bine.

Eckhart Tolle despre suferință: „*Este suferința cu adevărat necesară? Da și nu.*”

Dacă nu ai fi suferit niciodată, nu ai mai avea profunzimea ca ființă umană – nu ai ști ce e umilința, nici mila. Nu ai mai citi acest lucru acum. Suferința sparge cochilia egoului. Și apoi ajunge la punctul în care și-a îndeplinit menirea. Suferința este necesară până în clipa în care îți dai seama că nu este necesară.” (Tolle, Liniștea Vorbește,

2009, p. 80). Atunci când suferința și-a îndeplinit scopul, atunci când ți-ai învățat lecția și poți merge mai departe, ea devine redundantă.

Iar eu tocmai îmi învățasem una dintre cele mai importante lecții din viața mea!

Am plecat de la seminar simțindu-mă fericit și ușor ca un fulg. Le sunt profund recunoscător astăzi tuturor celor care au organizat acel seminar pentru revelația pe care am avut-o și care m-a adus mai aproape de liniște și echilibru.

PRIMUL MENTORAT CU JUSTIN DEVONSHIRE

Stăteam pe canapeaua de lângă geamul unei cafenele de pe Calea Dorobanților. Băusem deja jumătate din cappuccino și băteam nerăbdător din picior în timp ce mă uitam pe geam. Era deja și zece, iar tipul care urma să îmi dea o lecție de marketing întârzia.

În cele din urmă, apare cu un laptop în brațe, fără geantă sau încărcător, uitându-se confuz în stânga și în dreapta până când mă vede. Justin era un englez înalt și slab, cu fața lungă, părul creț și despre care aveam să aflu destul de curând că îi plăcea foarte mult să vorbească și să se audă vorbind fie în public, fie în consultațiile de business pe care le ținea cu desăvârșire clienților săi. Dar care nicio-dată nu vorbea fără rost.

Mă ridic să îl salut, își comandă și el o cafea și începem să stăm de vorbă despre business-ul meu, unde sunt și unde aş vrea să fiu.

- *Stilul de arte marțiale pe care îl predau este special și poate ajuta practicantul foarte mult! Nu înțeleg de ce oamenii nu văd asta! îi spun încercând să îi explic nedumerirea mea.*

- *Stai liniștit, că nimănui nu îi pasă de stilul pe care îl predai! îmi întoarce el replica, ațâțându-mi egoul.*

- *Poftim?*

- *Nimănui nu îi pasă de stil, că e karate, Box, KickBox sau Wing Chun. Asta este metoda! Pe ei îi interesează ceea ce obțin practicând*

stilul pe care îl predai tu, vor să știe care sunt beneficiile.

- Ascult!

- Unde greșesc marea majoritate a vânzătorilor și a antreprenorilor este că vorbesc despre atribuții, și nu de rezultate. De ce bei cafeaua asta și de ce pe Calea Dorobanților? Pentru că îi spune nu știu cum sau pentru cum te face să te simți?

- Cred că înțeleg la ce te referi!

- Care este beneficiul principal al Wing Chun-ului pe care îl predai tu?

- Vezi tu... mie mi-a schimbat viața pentru că m-a învățat să cred în mine! M-a învățat că sunt mai puternic decât îmi pot imagina și să nu îmi fie frică de provocări.

- Da, asta am învățat și eu din Taekwon Do și cred că este un beneficiu general al artelor marțiale.

- Nu am terminat, i-am spus, asigurându-l cu un gest cu mâna că era vorba de ceva mult mai profund de atât. Wing Chun este un stil conceptual. Asta înseamnă că este alcătuit din concepte sau idei pe care le folosești să devii mai eficient în luptă. Frumusețea este că o idee pe care o poți aplica în luptă o poți aplica la muncă, o poți aplica în relațiile cu ceilalți. În alte cuvinte, Efort Maxim cu Efort Minim!

- Da! Acum începem să intrăm în esență! Și pe cine crezi că ai putea ajuta cel mai mult cu jobul tău?

- Wing Chun nu este un job. Este, în primul rând, un privilegiu! Dar dacă ar fi să îți răspund la întrebare, cred că cel mai mult ar beneficia oamenii care vor mai mult de la viață și de la ei înșiși, oameni care nu sunt comozi și sunt dispuși să muncească să își îmbunătățească viața lor și a celor din jur.

- Tocmai ți-ai definit avatarul!

- Ava... ce?

- Avatarul! Așa numim clientul ideal sau persoana care s-ar bucura cel mai mult de ajutorul tău! Tot marketing-ul se învâрте în jurul

avatarului. Ideea este să faci un produs sau o experiență în jurul acestuia. Exact ca un costum făcut la croitor. Costumul va fi perfect pentru anumiți oameni, dar majoritatea se vor uita la el și nu le va fi pe măsură.

- Asta înseamnă că va trebui să refuz anumite persoane care vor să studieze Wing Chun?

- Ai o problemă cu asta?

- Nu! Wing Chun nu e pentru toată lumea și cred că e mai bine să ajuți cu adevărat zece oameni decât să încerci să ajuți 10.000 și, de fapt, să nu ajuți pe nimeni.

- Exact! Dar stai liniștit că vor fi mai mult de zece!

L-am măsurat din cap până în picioare, l-am privit în ochi, am băut o gură de cafea și i-am întins mâna:

- Când începem? l-am întrebat strângându-i mâna.

- Acum! îmi răspunse cu zâmbetul cuiva care parcă își regăsise un frate pierdut.

La care am râs amândoi.

FACULTATE SAU SUCCES?

M-am hotărât să muncesc intens cu mentorul meu de marketing să îmi schimb școala și, împreună cu ea, viața. Nu aveam banii de care aveam nevoie pentru ajutorul lui Justin, așa că am apelat la prieteni, dar fără succes, pentru că la momentul respectiv, nici ei nu aveau prea mulți bani, iar eu nu aveam prea mulți prieteni. Și, în cele din urmă, au fost părinții mei care aveau să mă salveze din nou. Mi-am înghițit orgoliul și am acceptat ajutorul încă o dată, dar nu mai conta pentru că asta avea să fie prima investiție importantă în viața mea și cea care avea să dea cele mai multe roade. În timpul primei noastre întâlniri, ne-am dat seama că, de fapt, le dădeam mai mult studenților mei decât cunoștințele marțiale. Ne-am dat seama că ceea ce aveam nu era un curs de arte marțiale, ci un program

transformațional în care îmbinam învățăturile din arte marțiale cu cele din dezvoltare personală.

Așa că ne-am hotărât să redenumim tot conceptul. Așa s-a născut Wing Chun Warriors Club¹, primul program de Dezvoltare Personală prin Wing Chun Kung Fu din lume. În caz că nu știai, Wing Chun este stilul cu care a început Bruce Lee pe când încă locuia în Hong Kong. Practicând Wing Chun, Bruce Lee a învățat cum să devină foarte rapid și cum să genereze forțe foarte mari în ciuda staturii sale mici.

Am simțit că eram în fața unei schimbări importante în viața mea și nu mai aveam timp de pierdut. Așa că am fost nevoit să îmi analizez foarte bine ziua și direcțiile în care se ducea energia mea. Am înțeles că facultatea mă pregătea pentru un lucru pe care nu mi-l doream, și anume să fiu angajat. Și că urma să învăț mai multe despre marketing de la mentorul meu decât m-ar fi învățat facultatea vreodată.

Așa că m-am decis să iau sfaturile părinților mei de a mă concentra pe un singur lucru, un pas mai departe. Nu mă mai duceam la cursuri pentru că îmi mâncau prea mult timp și mă concentram să studiez cursurile mentorului și să le aplic imediat în business. În alte cuvinte, am ars corăbiile.

O analogie pe care o face Napoleon Hill este cea a războinicului care își arde corăbiile înainte de luptă:

„Și-a urcat soldații în corăbii, a navigat până în țara inamicului, a debarcat soldații și echipamentul și, după aceea, a dat ordin ca toate ambarcațiunile cu care veniseră să fie arse. Adresându-se oamenilor lui, înainte de prima bătălie, a spus: «Uitați-vă cum pier în fum aceste corăbii. Acest lucru înseamnă că nu putem părăsi aceste meleaguri în viață decât dacă vom câștiga! Nu există altă cale – câștigăm sau murim!»

Au câștigat.

Orice persoană care are succes, indiferent de domeniu, trebuie

¹ Vezi www.wingchunbucuresti.ro și www.wingchunwarriorsclub.ro

să fie dispusă să-și ardă propriile corăbii și să renunțe la toate căile de retragere. Numai așa poate fi sigură că își va menține starea de spirit, acea dorință arzătoare de a câștiga, esențială pentru a avea succes”. (Hill, De la idee la bani, 2013, p. 35).

Cu noua claritate, am început să lucrez mai intens decât am făcut-o vreodată, cu mai multă concentrare decât am avut vreodată. Acum nu mai eram împărțit în zece direcții, iar rezultatele nu au ezitat să apară.

Erau așa de multe lucruri de învățat! Era incredibil!

Încă locuiam în căminul ASE-ului, dar acum era diferit. Știam că urma să schimb asta în curând. A trecut semestrul al II-lea, iar eu nu m-am dus la examene. Știam că nu mai am de ce. Era timpul să depind de mine și să nu mai cer permisiunea societății să devin cea mai bună versiune a mea, iar la doar câteva luni umplusem școala de arte marțiale, mă mutasem din căminul ASE-ului într-un apartament ultracentral cu alți doi băieți și mă simțeam de parcă escaladasem Everestul. Am fost extraordinar de fericit în primele zile, dar primele zile au trecut destul de repede.

ACUM AI SUCCES... ȘI CE DACĂ?

La început, a fost interesant. Nu puteam să cred câți oameni aveau deodată la cursuri. Era incredibil și în curând am fost nevoiți să schimbăm locul școlii într-un spațiu mai mare. Mă mutasem din cămin într-un bloc cu o vedere superbă către Piața Unirii.

Făceam mai mulți bani decât am făcut vreodată, ajutam mai mulți oameni decât am făcut-o vreodată, era o diferență mare în felul meu de a fi, în felul în care serveam și în felul în care trăiam și...

Tot nu eram fericit!

„Bun... acum ai succes, și ce dacă?” Cam așa răsuna o voce în capul meu în timp ce îmi sorbeam cafeaua pe balcon, urmărind agitația din Piața Unirii. Stăteam la etajul al șaptelea al unui bloc ce de-

limita centrul istoric care, în acea dimineață, contrasta prin calm și zâmbete de restul Bucureștiului. Dar eu mă uitam cu inima aproape goală la oamenii care se grăbeau la job.

„Ce trist! zic în gândul meu. Majoritatea nu vor ști niciodată care le este scopul pe lumea asta, nu pentru că nu au unul, doar pentru că le este frică să caute”, urlă egoul în mine...

Mă simțeam mândru de mine pentru lupta pe care tocmai o câștigasem. Mi-am transformat vocația în carieră și aveam un sistem bine pus la punct, aveam rezultate mai bune decât avusesem vreodată, dar totuși ceva nu era în regulă.

Știi sentimentul acela când ar trebui să fii foarte recunoscător, dar pentru nu știu ce motiv recunoștința e înlocuită de furie?

Ei bine, așa mă simțeam în acea dimineață splendidă. Câștigasem... adică, în sfârșit, aveam un sistem pe care îl puteam aplica în business și să îmi cresc Școala de Dezvoltare Personală prin Wing Chun Kung Fu la infinit.

Pentru asta luptasem atâta timp. Să învăț cum să câștig, să trăiesc viața după propriile reguli, să nu am șef, să creez valoare pentru oameni, să salvez vieți și totuși...

Totuși eram plictisit. Plictisit și furios!

Plictisit pentru că totul devenise previzibil. Știam tot ce trebuie să fac și ezitam să fac pașii următori. Furios pentru că mi-am atins obiectivele și tot nu eram fericit.

Îmi răsunau în cap vorbele lui Jim Carey care spunea că le dorește tuturor să aibă succes, bani și lucruri materiale să își dea seama că nu acestea reprezintă răspunsul.

Adică, ce rost are să fugi ca balamutul, să visezi, să înveți, să acționezi, să lupti, să urla, să o iei de la capăt, să faci compromisuri, să te temi, să înfrunți, să pierzi și să câștigi... dacă nu durează?

Le spuseseam în cele din urmă părinților că nu voi continua facultatea și că mă voi concentra exclusiv pe business, lucru care i-a șocat,

și după ceva timp și mai multă reasigurarea din partea mea, au ajuns să accepte noua realitate. Câștigasem și aici!

Deodată, nu mai aveam cu cine să mă lupt! Luptătorul din mine stătea plictisit, cu mânușile agățate într-un cui și mă întreba: „*Acum ce facem?*” Iar eu mă uitam și mai dezorientat la el, neavând un răspuns.

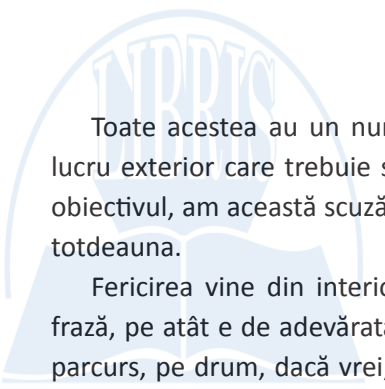
Dar cred că cel mai mult mă dureau că muncisem șase ani jumătate pentru ce trăiam în acel moment și tot nu eram fericit. Nu înțelegeam de ce și eram din nou nemulțumit de mine, pentru că nu puteam fi recunoscător și nu mă bucuram.

Poate te întrebi de ce împărtășesc cu tine și această experiență, pentru că sună destul de demotivant. Motivul este relativ simplu. Aș vrea să știi de pe acum că te vei confrunta cu acest sentiment. Eu nu am fost primul care l-a trăit și nu voi fi nici ultimul. Auzisem de oamenii de succes pe care îi urmăream că se întâmplă de multe ori să lupti foarte mult pentru un obiectiv, să trăiești atâta frustrare și conflicte interne până ajungi să îl realizezi, iar când ajungi acolo, în sfârșit, cel mai probabil, vei avea un sentiment de genul: „*Asta e tot?*”, după care te vei simți cumva vinovat că tot nu ești fericit.

Oricât aș încerca, sunt conștient că nu pot să te pregătesc în totalitate pentru drumul pe care îl ai în față. Va trebui să faci greșelile tale și să înveți din ele, dar dacă ai să ajungi vreodată în această situație, e bine să știi de unde provine și cum poți să o depășești cât mai repede.

De ce? Pentru că ai o misiune care nu suportă amânare prea multă, așa că dacă poți să îți primești lecția și să mergi mai departe, îți vei accelera progresul.

De ce nu eram încă fericit? Tocmai pentru că îmi atașasem fericirea de un obiectiv. Te-ai mințit vreodată frumos spunându-ți: „*Atunci când voi câștiga X bani, voi fi fericit sau atunci când voi locui în centru, voi fi fericit sau atunci când voi avea o familie, voi fi fericit?*”



Toate acestea au un numitor în comun. Fericirea legată de un lucru exterior care trebuie să se întâmple. Dar până îmi voi atinge obiectivul, am această scuză - să mă simt exact cum m-am simțit întotdeauna.

Fericirea vine din interior, oricât de suprafolosită este această frază, pe atât e de adevărată. Datoria noastră este să fim fericiți pe parcurs, pe drum, dacă vrei, nu doar în acele momente efemere în care obținem obiectivul mult visat.

Și asta e posibil doar renunțând la ego. Mult mai târziu am înțeles că situația mea nefericită era o manifestare a egoului care trebuie să fie într-un conflict permanent pentru a-și valida existența. Vom vorbi mai multe despre ego în capitolele următoare și cum poți să îți găsești fericirea în timp ce lupți pentru obiectivul tău ca să te bucuri de drum, și nu de destinație care, de fapt, nu există.

Drumul sau progresul este ceea ce îți va da un autentic sentiment de vitalitate! Pentru că, din punctul meu de vedere, nu pornim la drum pentru motive exclusiv egoiste. Poate la început te motivează să ai mai mulți bani, să îți crești statusul, să trăiești anumite experiențe, dar îți spun... singurul lucru care te va face să te simți viu este progresul.

Iar cel mai mare progres vine atunci când înțelegi că nu e vorba de tine și că nu a fost niciodată. Atunci când înțelegi că te trezești dimineața ca să ajuți pe altcineva, lumea ta se dă peste cap în cel mai bun mod. Începi să vezi lucrurile cu adevărat importante.

Cea mai mare satisfacție pe care am avut-o vreodată a fost când am putut să contribui în viețile altora. Ai simțit asta vreodată? Când cineva te privește în ochi și vezi recunoștința și vine și îți mulțumește într-un mod autentic? Atunci știi că nu ai trăit degeaba!

Ești pregătit să faci progres real și să aplici conceptele din această carte care ți se par utile? Atunci, trebuie să știi că ți-am pregătit o serie de resurse care te ajută în drumul tău către măreție și măiestrie...

Descarcă-le pe toate la acest link: <http://bit.ly/resurse-carte>.

FERICIREA E ÎNĂUNTRU!

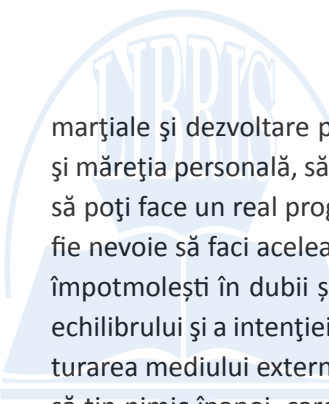
Deepak Chopra și Rudolph E. Tanzi descriu trecerea la o fericire durabilă ca o serie de acțiuni întreprinse în mod regulat printre care: *„Să te dăruiești. Ai grijă de alții și preocupă-te de ei. Să lucrezi la ceva ce îți place. Să-ți stabilești țeluri corespunzătoare pe termen lung, pentru realizarea cărora să fie nevoie de câțiva ani. Să fii deschis la minte. Să ai reziliență emoțională. Să înveți din trecut, după care să-l lași în spate. Să trăiești în prezent. Să faci planuri de viitor fără anxietate, teamă sau groază. Să dezvolti legături sociale apropiate și calde”.* (Tanzi & Deepak, 2013, p. 209)

În același timp, Eckhart Tolle leagă fericirea de trăirea în plinătatea clipei acum și descrie nefericirea în felul următor: *„Nefericirea po-luează nu numai Ființa dvs. Interioară și pe cei din jur, dar și psihicul uman colectiv, din care dvs. sunteți o parte inseparabilă. (...) Negativismul nu este niciodată modul optim de a rezolva o situație. De fapt, în cele mai multe cazuri, vă face prizonierul ei, blocând orice schimbare reală. (...) Cum putem renunța la negativism? (...) Abandonându-l pur și simplu. Cum renunțați la o bucată de cărbune fierbinte pe care o țineți în mână? Cum renunțați la un bagaj greu și inutil pe care îl purtați cu dumneavoastră? Recunoscând că nu doriți să mai trăiți durerea sau să mai duceți povara și abandonând-o”.* (Tolle, Puterea Prezentului, 2012, p. 88, 89)

Acum, când îți scrii aceste rânduri, învăț mai multe despre mine. Înțeleg de ce eram deprimat în ciuda succesului exterior pe care îl trăiam. Înțeleg că fericirea vine dinăuntru înspre afară, și nu invers și că, în același timp, este important să servești cu inima deschisă cât mai bine și cât mai eficient cu ce ai.

De acolo, banii și succesul vor veni în mod natural.

În această carte, voi împărtăși cu tine tot ce am învățat din arte



marțiale și dezvoltare personală, astfel încât să poți atinge succesul și măreția personală, să poți înfrunta provocările vieții cu seninătate, să poți face un real progres și să îi inspiri pe alții să facă la fel fără să fie nevoie să faci aceleași greșeli pe care le-am făcut eu și fără să te împotmolești în dubii și frici. Vei învăța importanța recunoștinței, a echilibrului și a intenției și cum funcționează toate în armonie în conținutarea mediului extern. Voi scoate la lumină tot ce am mai bun fără să țin nimic înapoi, care să te ajute cu adevărat în aventura aceasta numită viață.

Și să te poți bucura nu numai de mai multă încredere în tine, de relații autentice de durată, de o viață sănătoasă, dar și de o sensibilitate spirituală evoluată.

Vei învăța cum să le îmbini pe toate în mod natural în drumul tău marcat de smerenie, contribuție și bucurie către Măiestrie și Măreție.

Ești pregătit?

Înainte să mergi mai departe, răspunde-ți la următoarele întrebări în jurnalul tău sau pe o foaie goală. Atenție doar să nu pierzi foaia pentru că vei avea nevoie de ea mai târziu:

1. Ce te face cu adevărat fericit?
2. Ce îți place să faci? Care îți sunt pasiunile?
3. Cum poți să îi ajuți pe alții exprimându-ți pasiunile?
4. Ce ești dispus să faci să devii cea mai bună versiune a ta?
5. Ce nu ești dispus să faci?
6. Ce schimbare mică vei face în acest moment în direcția măreției personale?

