

KEN BLANCHARD

Nu te lăsa păcălit de titlul noios

Cartea Kiss That Frog!
Respect pentru oameni și câini
Îți poate schimba viața!

ROBERT G. ALLEN

*Am sărutat broșcoiul. N-a fost rău
deloc. De fapt, m-am simțit excelent.
Îți recomand să faci același lucru.*

TONY ALESSANDRA

*Cartea te ajută să vezi partea
plină a paharului în fiecare relație
și în fiecare situație trăită.*

brian tracy christina tracy stein

kiss that frog!



CURTEA VECHIE
PUBLISHING



COLECȚIA
CĂRȚI CHEIE

189

KISS THAT FROG!

12 CĂI DE-A TRANSFORMA MINUSURILE ÎN PLUSURI
ÎN VIAȚA PERSONALĂ ȘI LA MUNCĂ

BRIAN TRACY
CHRISTINA TRACY STEIN

Traducere de
ALINA PANAITOV

Cuprins

Prefață

Prințesa și broscoiul	7
-----------------------------	---

Capitolul 1

Șapte adevăruri despre tine	10
-----------------------------------	----

Capitolul 2

Imaginează-ți cum ar trebui să arate prințul tău	16
--	----

Capitolul 3

Înfruntă-ți problemele	21
------------------------------	----

Capitolul 4

Curăță iazul de broscii urâți	31
-------------------------------------	----

Capitolul 5

Asanează mlaștina	40
-------------------------	----

Capitolul 6

Schimbă apa din mlaștină	59
--------------------------------	----

Capitolul 7	
Broscoii au frumusețea lor	69
Capitolul 8	
Înainte cu încredere!	86
Capitolul 9	
Ia-ți la revedere de la broscii tăi respingători	92
Capitolul 10	
Broscoii pot aduce și surprize frumoase	100
Capitolul 11	
Renunță la broscii care-ți aduc suferință	106
Capitolul 12	
Șapte pași către o personalitate pozitivă	130
Concluzie	
Fapte, nu vorbe	136
Mulțumiri	139

CAPITOLUL 1

Șapte adevăruri despre tine

Starea ta naturală este să fii fericit, împăcat, bucuros și încântat de faptul că trăiești. Aceasta este starea în care te trezești în fiecare dimineață, dornic să începi o nouă zi. Te simți minunat și ești mulțumit de relațiile tale cu ceilalți. Ți place slujba ta și ai un sentiment de satisfacție la gândul că munca pe care o faci este importantă și că, prin intermediul ei, contribui la ceva bun. Obiectivul tău principal ar trebui să fie să-ți organizezi viața în așa fel încât să te simți așa tot timpul.

Ca adult aflat în deplinătatea capacităților sale, ar trebui ca în fiecare zi să faci lucruri care să te apropie de împlinirea potențialului tău. Ar trebui să fii recunoscător pentru toate darurile pe care ți le oferă viața. Dacă te simți trist sau ești nemulțumit de vreo latură a vieții tale, înseamnă că ceva este în neregulă cu felul în care gândești, cu sentimentele sau cu acțiunile pe care le faci, iar acest lucru trebuie corectat.

Dacă vrei să începi să-ți descătușezi potențialul, trebuie mai întâi să-ți dai seama că, de fapt, ești *deja*, în adâncul sufletului, un prinț sau o prințesă.

Cei mai mulți oameni sunt fericiți atât cât își propun.

Abraham Lincoln

Indiferent de situația în care te afli astăzi și indiferent ce ai făcut sau ce n-ai făcut în trecut, trebuie să accepți șapte adevăruri esențiale despre tine:

1. Ești o persoană cu totul *extraordinară*. Ești un om valoros, care merită pe deplin orice efort. Nimeni nu este mai bun ca tine sau mai înzestrat decât ești tu.

Doar atunci când *te îndoiești* de bunătatea și de valoarea ta, începi să-ți pierzi încrederea în tine. Neputința de a accepta faptul că ești un om bun stă la baza multor nemulțumiri de-ale tale.

2. Ești *important* în foarte multe privințe. În primul rând, ești important pentru tine însuși. Universul tău personal se învâрте în jurul tău ca individ. Tu ești cel care dă sens tuturor lucrurilor pe care le vezi și pe care le auzi. Nimic din ce te înconjoară nu are altă semnificație în afara celei pe care i-o atribui *tu*.

Apoi, ești important pentru părinții tăi. Nașterea ta a însemnat enorm pentru ei, iar pe măsură ce ai crescut, aproape toate lucrurile pe care le-ai făcut au fost valoroase și importante pentru ei.

Ești important pentru familia ta, pentru partenerul sau pentru soțul tău, pentru copiii tăi și pentru oamenii din cercul tău social. Unele dintre lucrurile pe care le spui sau le faci au un impact enorm asupra lor.

Ești important pentru compania ta, pentru clienții tăi, pentru colegii tăi și pentru comunitatea în care trăiești. Chiar dacă nu-ți vine să crezi, lucrurile pe care le faci sau pe care nu le faci pot avea un efect puternic asupra vieților și slujbelor altora.

Calitatea vieții tale depinde foarte tare de cât de important te simți. Oamenii de succes și oamenii fericiți se

sint importanți și valoroși, iar pentru că au acest sentiment și se comportă ca atare, ei chiar devin importanți.

Oamenii nefericiți și frustrați se simt nesemnificativi și lipsiți de valoare. Se simt frustrați și incapabili de lucruri frumoase. Au sentimentul că nu sunt suficient de buni și, din această cauză, devin nervoși și ajung să-i rănească pe cei din jur și să se rănească singuri.

Nu-și dau seama că înăuntrul lor s-ar putea afla un prinț sau o prințesă.

3. *Ai un potențial nelimitat și ai capacitatea să-ți modelezi viața și universul după bunul plac. Nu ți-ai putea epuiza complet potențialul nici dacă ai trăi o sută de vieți.*

Indiferent cât de multe lucruri ai realizat până acum, acestea sunt doar o mică parte din ceea ce ai putea face în continuare. Și cu cât îți dezvolti mai mult talentele și abilitățile astăzi, cu atât mai aproape vei fi de îndeplinirea potențialului tău în viitor.

Dacă vrei să devii tot ceea ce ești capabil să fii, trebuie să crezi sută la sută în potențialul tău nelimitat.

4. *Tu ești cel care îți construiește universul în toate privințele prin felul în care gândești și prin tăria și adâncimea convingerilor tale. Ceea ce crezi îți modelează realitatea, iar aceste credințe pe care le ai despre tine au fost învățate în copilărie. Uimitor este faptul că majoritatea dintre îndoielile și dintre credințele negative, care te limitează și care stau în calea fericirii și a succesului tău, nu au niciun fundament în realitate.*

Când vei începe să te îndoiești de credințele care îți îngrădesc potențialul și le vei înlocui cu altele ce reflectă persoana incredibilă care ești de fapt, viața ți se va schimba aproape instantaneu.

5. *Ești întotdeauna liber să alegi ceea ce gândești precum și direcția pe care vrei să o dai vieții tale.* Singurul lucru pe care îl poți controla în totalitate este lumea ta interioară și gândurile tale. Poți alege să te gândești la lucruri frumoase, care îți aduc împlinire, care te inspiră și care duc la acțiuni pozitive și la rezultate bune. Sau, din contră, poți să alegi din prima compania unor gânduri negative și înguste care nu fac decât să-ți pună piedici și să te țină în loc.

Mintea ta este ca o grădină: dacă nu ai grijă să cultivi flori, buruienile vor crește de la sine fără ca tu să contribui cu ceva. Dacă nu îți propui să plantezi și să cultivi intenționat gânduri pozitive, în locul lor vor răsări gânduri negative.

Această metaforă simplă a grădinii explică de ce atât de mulți oameni sunt nefericiți fără să cunoască motivul.

6. *Ai venit pe lume pentru a îndeplini un destin măreț: acela de a face ceva minunat cu viața ta.* Ești posesorul unei combinații unice de talente, abilități, idei, intuiții și experiențe care te fac să fii diferit de oricine altcineva. Ești special conceput pentru succes și ești proiectat pentru măreție.

De însușirea acestei idei depinde în mare măsură amploarea obiectivelor pe care ți le stabilești, tenacitatea ta în fața obstacolelor, calitatea realizărilor tale și direcția în care va merge viața ta.

7. *Nu există limite când vine vorba de ceea ce-ți dorești să faci, de persoana care îți dorești să fii și de lucrurile pe care-ți dorești să le ai, cu excepția celor pe care le pui în calea gândurilor și a imaginației tale.* Îndoielile și

teama sunt cei mai de temut dușmani ai tăi. Ele sunt de obicei rezultatul unor gânduri negative care, chiar dacă nu au niciun substrat real, și-au făcut loc în mintea ta și nu le mai pui la îndoială.

După cum scria Shakespeare în *Furtuna*: „Ceea ce a trecut este prolog.” Tot ceea ce ți s-a întâmplat în trecut a fost pregătirea pentru viața minunată care ți se oferă de acum înainte.

Ține minte următoarea regulă: *Nu contează de unde vii, ci încotro te îndrepti.*

David al lui Michelangelo

Mulți consideră că *David* al lui Michelangelo, aflat în galeria Academiei din Florența, în Italia, este cea mai frumoasă sculptură din lume.

Unii spun că, spre sfârșitul vieții, Michelangelo ar fi fost întrebat cum de a putut sculpta ceva atât de frumos. Drept răspuns, acesta a povestit cum, într-o dimineață, în timp ce se îndrepta spre atelierul lui de lucru, a observat pe o stradă lăturalnică un bloc mare de marmură care fusese desprins din munte cu mai mulți ani în urmă și care rămăsese acolo să-l năpădească buruienile și ciulinii.

Trecuse prin acel loc de multe ori, dar, de data asta, s-a oprit să examineze blocul de marmură, dându-i târcoale de câteva ori. Dintr-odată și-a dat seama că avea în față exact bucata de care avea nevoie pentru opera care îi fusese comandată. Așa că a cerut să-i fie adusă în atelier, unde a lucrat la ea aproape patru ani până să-l creeze pe *David*, așa cum îl putem admira astăzi.

Legenda spune că, mai târziu, Michelangelo a spus: „L-am văzut pe *David* în acel bloc de marmură de la început. Tot ce am făcut din acel moment a fost să dau la o parte tot ceea ce *nu* făcea parte din *David*, până când a rămas doar perfecțiunea.“

Aceasta este povestea ta

Într-un anume sens, și tu ești un *David* care așteaptă să fie scos la iveală din marmură. Obiectivul tău principal în viață este să dai la o parte toate temerile, îndoielile, emoțiile negative și credințele false care te țin în loc, până când va rămâne doar acea persoană ideală care ai putea fi.

Sarcina ta este să „săruți broscioiul“, adică să găsești acele elemente pozitive care există în orice situație, să îți dai silința să transformi neajunsurile în avantaje și să exploatezi potențialul „prințului cel chipeș“ cum poți mai bine.

Propune-ți chiar acum să-ți eliberezi întregul potențial pentru succes și pentru fericire și să devii acea persoană extraordinară care sălășluiește în tine. Vei îndeplini lucrurile minunate care ți-au fost hărăzite să le duci la bun sfârșit. În paginile următoare vei afla cum să faci asta.

Încearcă asta!

Identifică convingerile pe care le ai despre tine, abilitățile tale sau acea situație care nu-ți dă voie să evoluezi. Apoi întreabă-te: „Și dacă nu sunt adevărate?“

Ce-ar fi dacă ai avea tot talentul și toate aptitudinile de care ai avea nevoie pentru a îndeplini aproape orice îți propui în viață? Dacă înzestrările tale nu cunosc, de fapt, limite? Ce obiective ți-ai propune dacă ai fi sigur că nu poți da greș și ce ai face diferit începând chiar de acum?