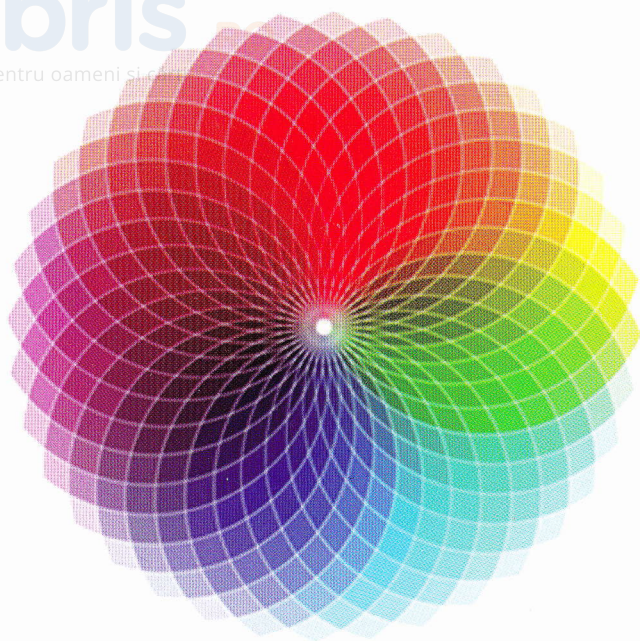


NICULESCU

ibris

Proiect pentru oameni și copii



ABUNDENȚĂ ACUM

*Amplifică-ți viața
și obține prosperitatea ASTĂZI*

LISA NICHOLS
JANET SWITZER



LISA NICHOLS
JANET SWITZER

*Îi dedic această carte fiului meu, Jelani.
Îi mulțumesc că m-a însoțit
m-a împărțit
de a aduce*

ABUNDENȚĂ ACUM

*Îmi mulțumesc că m-a însoțit în
de călătorii la
și a tuturor*

Amplifică-ți viața
și obține prosperitatea astăzi

*Este unul dintre cei mai buni oameni
pe care am avut*

Traducere: Cătălin Pena



NICULESCU

CUPRINS

<i>Prefață</i>	9
<i>Introducere</i>	13
CAPITOLUL 1 Pregătește-te de transformare. Definiția abundenței și a sărăciei	25
CAPITOLUL 2 Primul element: Îmbogățirea sinelui tău	84
CAPITOLUL 3 Cel de-al doilea element: Îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți	141
CAPITOLUL 4 Cel de-al treilea element: Implicarea în munca ta pentru mai mult decât o recompensă financiară.....	201
CAPITOLUL 5 Cel de-al patrulea element: Proiectarea unui viitor frumos	249
CAPITOLUL 6 Abundență acum	307
<i>Concluzie</i>	349
<i>Mulțumiri</i>	355

CAPITOLUL 1

Pregătește-te de transformare. Definiția abundenței și a sărăciei

„Abundența este ceva ce nu se vinde sau se cumpără.
Este ceva ce accesăm, un lucru pe care îl construim și îl creștem.”

LISA NICHOLS

Unul dintre miturile cele mai răspândite astăzi printre noi este că paupertatea (sărăcia) și lipsurile apărute în viața cuiva încă din copilărie vor duce negreșit la chinuri și greutăți mai târziu. Din cauza unor forțe misterioase și de multe ori potrivnice, aflate în afara controlului nostru, (economia, lăcomia corporațiilor, piața locurilor de muncă), o viață aflată sub semnul abundenței pare să fie imposibil de obținut. Asta în timp ce paupertatea pare să ne fie mereu la îndemână, fiind cumva lăudată de cele mai multe ori ca fiind felul în care trăiesc „oamenii normali”.

Bineînțeles, adevărul este că indiferent de nivelul de la care ai început în viață, ai întotdeauna de ales între sărăcie și abundență. Ai de ales între a lupta zi de zi pe frontul „oamenilor normali” și a trăi o viață bogată și împlinită, plină de experiențe unice, oportunități profesionale, relații reușite și de confortul și ușurința aduse de succesul financiar.

Chiar mai mult decât atât, poți stabili chiar tu ce înseamnă pentru tine o viață plină de abundență.

Din păcate, în ziua de astăzi, mulți oameni – câteodată chiar și eu, poate și tu – îi lasă pe alții să decidă ce înseamnă o viață bogată. Vedem oameni prosperi la televizor și ne imaginăm că știm ce înseamnă bunăstarea. Bănuim că știm destul de bine care sunt activitățile și obiectele de lux de care se bucură cei bogați. Ne ascultăm prietenii și apoi ne chinuim să obținem și noi lucrurile pe care, culmea, tot ei le cred „necesare“. Vedem emisiuni și reality show-uri pline de mașini scumpe, case enorme și bijuterii uriașe. Asta numesc *ei* bogăție. Dar nu puteam să ne oprim niciodată din a ne gândi ce ne dorim *noi înșine*, până la urmă, de la viață.

Ce înseamnă pentru tine abundența, prosperitatea, averea sau bogăția?

Pe tot parcursul acestei cărți voi încerca să te fac să definești ce înseamnă pentru tine o existență ideală, să treci peste ceea ce cred alții că înseamnă „abundența“ și să alegi nu doar stilul de viață, relațiile, cariera, activitățile filantropice și alte particularități ale vieții tale abundente, ci și atitudinile, comportamentul și obiceiurile pe care le vei folosi zilnic.

NOUA DEFINIȚIE A ABUNDENȚEI ESTE A TA

Acum câteva luni discutam împreună cu un prieten despre diferitele feluri în care oamenii definesc abundența. Și chiar dacă folosești cuvântul *abundență* sau îl schimbi cu *prosperitate*, *avere* sau *bogăție* – cum fac și eu pe parcursul acestei cărți –, cea mai bună definiție a *abundenței* este aceasta: *o sumă de circumstanțe privilegiate*.

Când duci o viață guvernată de acest fel de circumstanțe avantajoase, ajungi să ai poziții mai importante, să cunoști oameni care

pot face lucrurile să se întâmple, să ai mai multe posibilități de avansare profesională și, pe lângă toate aceste avantaje, să te poți bucura de un stil de viață invidiat de mulți. Ajungi să ai libertatea de a face ceea ce îți dorești să faci, de a fi ceea ce îți dorești să fii și de a avea ceea ce îți dorești să ai. Și asta înseamnă inclusiv cariera pe care ți-o dorești, persoana pe care ți-o dorești într-o relație, activitățile pe care le faci cu plăcere.

Pe măsură ce urmărești obținerea acestor circumstanțe privilegiate, stilul tău de viață va deveni ceva de la care nu te mai poți abate și în același timp un model de urmat pentru ceilalți.

Când aveam 25 de ani, tot ceea ce credeam eu despre abundență s-a schimbat brusc, iar mentalitatea pe care mi-a adus-o această schimbare m-a ajutat literalmente să îmi modific viața. Am început, deodată, să îmi urmăresc pasiunile. Eram plină de energie. Simțeam că nu am stare dacă nu fac tot ce trebuie pentru ca viața mea să fie minunată.

La momentul respectiv lucram la o companie de software, unde mă ocupam de relațiile cu clienții și traininguri. Era doar ceva ce făceam pentru bani. Nu mi se părea că aveam vreun viitor acolo. Sincer, nici nu aveam vreo idee despre viitorul meu. Atunci mi-a picat în mână celebra carte a lui Stephen Covey, *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente*, care îmi fusese recomandată cu câteva luni înainte de o doamnă pe care o admiram nemărginit pentru atitudinea ei pozitivă, buna dispoziție și felul în care privea viața. Sperând să găsesc și eu secretul, am început să citesc cartea, urmând sfatul lui Covey: începe având sfârșitul în minte.

Imaginează-ți că peste trei ani ești martorul propriei înmormântări, spunea el, și ascultă cum patru persoane – un membru al familiei, un prieten, un partener de afaceri și un reprezentant al comunității locale – îți descriu caracterul și felul în care le-ai influențat viețile.

„Oare ce ar spune despre mine?” m-am întrebat. „Ce mi-ar plăcea să spună ei despre mine?”

Și atunci mi-am dat seama că necrologul meu nu ar fi fost chiar cel mai reușit. Eram o persoană bună, dar nu lăsasem nimic în urmă, eram motivată, dar îmi lipsea direcția potrivită. Nu mă gândisem niciodată ce fel de persoană mi-ar plăcea să fiu și nici ce realizări mi-aș dori să obțin în viață. Ceea ce știam sigur era că mi-aș fi dorit ca necrologul meu să fie unul impresionant. Că mi-ar fi plăcut să fi trăit la maximum înainte să îmi sosească ceasul. Deși nu știam exact pe ce cale să o apuc, am încercat să încep în singurul fel în care puteam. La 25 de ani am renunțat să mai primesc serviciul ca o „muncă” și am început să urmăresc o promovare care m-ar fi ajutat să cresc și să devin o profesionistă mai bună. Am început să reprezint firma la care eram angajată în diverse deplasări, să port costum, am învățat să folosesc laptopul și ultimele tehnologii și, în același timp, am început să mă concentrez pe a ajuta oameni. M-am oferit voluntară la fiecare proiect sau sarcină de serviciu cu care nimeni nu voia să își bată capul. În momentul în care compania a decis să se mute la Spokane, Washington, făceam deja treaba a trei sau patru oameni. Am fost singura angajată păstrată după valul de concedieri care a însoțit mutarea.

Ce ar zice oare necrologul tău?

AI ATINS APOGEUL?

Când lucrez cu clienți sau cursanți pentru a-i îndruma pe drumul unei vieți abundente, încep prin a-i ruga să își examineze viața spirituală, relațiile, aspectul financiar și sănătatea. Facem asta împreună pentru a descoperi dacă se simt împliniți în vreunul dintre aceste aspecte ale vieții lor.

O să te rog imediat și pe tine să faci același lucru, dar pentru moment este îndeajuns să te gândești dacă ai reușit să acumulezi un minimum de satisfacție în vreunul dintre aceste domenii. Te simți cât de cât conectat cu viața ta spirituală, te bucuri de o relație fericită, ești satisfăcut de starea financiară, beneficiezi de o stare de sănătate bună? Te simți împlinit și complet? Simți că ești apreciat pentru lucrurile pe care le realizezi, fie că ești un părinte casnic, conduci o corporație de multe milioane de dolari ori te afli undeva la mijloc?

Sau, din contră, te simți nemulțumit și frustrat de felul în care evoluează lucrurile?

Ce am descoperit eu legat de abundență este că aceasta ține mai mult de starea ta mentală decât de circumstanțele momentane. Și o stare mentală potrivită nu necesită deloc prea mulți bani.

Un exemplu perfect de persoană cu o stare mentală potrivită a fost bunica mea, Bernice, Dumnezeu s-o odihnească!, care a fost și unul dintre primele mele modele în viață. Bunica Bernice a fost mama tatălui meu și, în ciuda faptului că nu foarte multă lume știe, ea a avut o viață foarte împlinită. Era o doamnă mică de statură, dar cu o personalitate impunătoare. Noi obișnuiam să glumim spunând că are 49 de kilograme atunci când e udă learcă și are greutate în buzunare. Dar deși era mică, avea o voce blajină, dar severă și o mână grea. Deși nu ne bătea niciodată, când lovea cu palma în măsuta de cafea, știam că trebuie să facem liniște.

Ca fostă asistentă medicală, bunica era o persoană binevoitoare, plină de dragoste și admirație. Își împărțea cu generozitate timpul și cunoștințele între familie și comunitate. Știa să se descurce atât de bine cu o mână de fasole, încât își hrănea și copiii, și nepoții, și vecinii, de parcă i-ar fi servit pe toți dintr-o oală nesfârșită. Și asta pentru că trăia în abundență.

Cât timp a fost printre noi, nu am simțit niciodată lipsurile. Nu am auzit-o niciodată zicând cuvintele „nu se poate“. De

exemplu, avea acasă un șemineu care era folosit foarte rar. Aveam să aflu mai târziu că, atunci când nu era curent, bunica făcea focul și pregătea cina la flacăra șemineului într-o tigaie de fontă, fără să se plângă vreodată de vreun neajuns.

La înmormântarea ei am rămas înmărmurită auzind că bunica făcuse mai mult decât să atingă viețile celor care o cunoscuseră. Oamenii se perindau unul după celălalt, povestind despre cum ea le schimbase pur și simplu existența. La 25 de ani m-am hotărât că vreau să fiu ca ea când voi fi mare, că vreau ca la înmormântarea mea oamenii să spună lucruri la fel de frumoase.

Și cu toate acestea, bunica Bernice nu a avut niciodată prea mulți bani, nu a pus bazele vreunei afaceri și nici nu a avut cinstie ce bunuri. A trăit pur și simplu din împlinirea adusă de bogăția spirituală, relații frumoase și o sănătate de fier – cu destui bani încât să aibă grijă de familia ei cu șapte copii, din care să îi mai rămână ceva pentru a-i ajuta și pe alții.

A fost femeia cu una dintre viețile cele mai bogate, dintre câte am cunoscut. De la ea am învățat că abundența nu înseamnă să pui bazele unei firme sau să ai un cont plin de bani. Abundența vine din trăitul în prezent și din felul în care te bucuri de „moment”. Bunica Bernice a avut *mai mult decât avea nevoie* pentru a fi fericită. Și la fel de important, *și-a definit singură* abundența. Nu a avut nevoie de cineva care să îi spună cât de bine este ceea ce face.

Situația ta care este?

Simți că ai toate ingredientele pentru a fi fericit? Simți că viața ta spirituală, relațiile, aspectele financiare și cele legate de sănătate îți acoperă toate nevoile actuale? Fața pe care o arăți lumii, pe care o prezinți celorlalți și pe care o vezi în oglindă este maximum de care ești capabil? Consideri că scoți la lumină toată conștiința de sine, respectul de sine și modestia de care ești capabil? Crezi că ți-ai definit deja propriul tipar de abundență, croit pe nevoile tale, fără să împrumuți modelul altcuiva?

Libris
Respect pentru fiecare

Pentru mine, abundența este simplă. Înseamnă să am cât îmi trebuie, să fiu împlinită și să simt că dau pe dinafară în fiecare aspect important.

Cum arată abundența din punctul tău de vedere?

CREEAZĂ O VIAȚĂ PE CARE SĂ O IUBEȘTI... ÎNCEPÂND DE ASTĂZI

Dacă am lucra împreună la planificarea unui viitor cât mai abundent pentru tine, unul dintre primele lucruri pe care te-aș ruga să le faci ar fi să evaluezi care sunt nivelurile de satisfacție și împlinire corespondente diverselor domenii ale vieții tale.

Ți-ai examinat vreodată *cu adevărat* viața? Știi de ce ai nevoie pentru a fi fericit?

Pentru a te ajuta să analizezi mai bine elementele-cheie ale existenței tale, am postat online testul meu gratuit de prosperitate personală (Personal Prosperity Quiz). Este un test care te ajută să analizezi patru domenii-cheie: viața spirituală, relațiile, cariera și finanțele și, în final, sănătatea. Un test prin care descoperi pas cu pas care este nivelul tău de împlinire în fiecare dintre aceste domenii. Ai o viață abundentă? Ți-ai atins potențialul maxim? Sau trebuie să muncești mai mult pentru a obține nivelul de satisfacție pe care ți-l dorești? Vei găsi acest Test de Prosperitate Personală (Personal Prosperity Quiz) pe www.AbundanceNowOnline.com/resources.

Bineînțeles, deși aflarea nivelului tău actual de satisfacție cu ajutorul acestor întrebări este un punct de plecare foarte bun, pentru a reuși să obții abundență și pe viitor va trebui să îți accepți viața așa cum este ea în prezent. Cu cât o să îți iubești mai mult viața actuală, cu atât mai mult vei reuși să ai o existență mai împlinită, mai creativă și vei putea să rămâi pe drumul către viața pe care ți-o dorești.

Nu aștepta până începi să câștigi mai bine, până ajungi să ai cariera visurilor tale sau până îți vei întâlni sufletul pereche. Trăiește abundent încă de *acum*, încă de pe drumul către o viață și mai abundentă. Iubește *astăzi*, înainte să ajungi să iubești din tot sufletul în viitor. Caută să trăiești cât mai sănătos încă de astăzi, pentru că doar așa te pregătești pentru marile aventuri care urmează.

Nu ai nevoie de mulți bani pentru a trăi abundent chiar de *astăzi*.

Când fiul meu, Jelani, era mic, mâncam fasole cu cârnați foarte des. Era un fel de mâncare foarte sățios, dar banal, care în scurt timp devenise atât de repetitiv încât a trebuit să inventez diverse nume amuzante pentru a înveseli atmosfera de la masă. Așa l-am creat pe Omul Muștar care, împreună cu Fata Usturoi, interpretată de mine, constituiau ajutoarele de bucătar ale lui Jelani. Seară după seară ne jucam cât se poate de creativ cu aceste personaje, creând cele mai neașteptate, înspăimântătoare și sățioase mese posibile. Aveam faimoasele aripi de pui teriyaki, pe care le consideram bine făcute abia atunci când carnea se desprindea de pe os. Chifteluțele suedeze, care ar fi putut la fel de bine să fie folosite pe post de mingii de tenis (cu toate că probabil mingiile de tenis aveau un gust mai bun). Și fursecurile cu ciocolată, care trebuiau să fie moi și consistente, dar care ajungeau mereu să semene cu nava spațială Enterprise și să aibă același gust extraterestru. Ba chiar am reușit să creăm o supă din tăiței cu gust de pui, niște clătite fără gluten absolut dezastruoase, o catastrofă de plăcintă de limete și un tiramisu atât de moale, de parcă ar fi fost o bucată de tort lăsată în ploaie.

În ciuda acestor dezastre, gătitul a devenit cea mai importantă parte a zilei și o activitate plină de amuzament pentru amândoi.

Ani mai târziu, când viața mea căpătase o altă dimensiune și veniturile noastre erau altele, am vizitat împreună cu Jelani atât Insulele Virgine, cât și Italia. Acesta a fost cadoul lui de absolvire.