

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

SECRETUL
SUCCESULUI

Încrederea totală în tine

SECRETUL SUCCESULUI

Încrederea totală în tine

Dr. Robert Anthony

Traducere:
Nicoleta Radu

Editura VIDIA
București, 2011

Respect pentru oameni și cărți

Comitetul de redacție:
Director-general: Nicoleta Radu
Coordonator de redacție: Iulia Ichim
Traducere: Nicoleta Radu
Redacție: Nicoleta Radu
Corectorii: Iulia Ichim
Telemarketing: Ciprian Dudaș
Graphic: Bogdan Tituș

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale Române
ANTHONY, ROBERT
 Secretul succesului / Dr. Robert Anthony.
 trad. Nicoleta Radu. - București : Vinea, 2011.
 ISBN 978-606-92724-5-9
 I. Radu, Nicoleta (trad.).

Secretul succesului
 ISBN 978-606-92724-5-9

© 2011 Editura VIEA
 Adresa: CP 5 - CP 11 București
 Internet: www.viea.ro
 E-mail: office@viea.ro

Toate drepturile asupra acestui titlu sunt rezervate
 Editurii VIEA.
 Nici parte și niciun detaliu nu poate fi reprodus, în orice formă,
 fără permisiunea scrisă a Editurii VIEA.
 VIEA este marcat înregistrat al Kipsoft Media S.R.L.

CUPRINS

INTRODUCERE	9
1. DEHIPNOTIZEAZĂ-TE!	17
2. SCLAVIE SAU LIBERTATE	31
3. ARTA DE A TE ACCEPTA PE TINE ÎNSUȚI	47
4. CE ÎNSEAMNĂ SĂ FIM CONȘTIENȚI	61
5. EU NU SUNT VINOVAȚ, TU NU EȘTI VINOVAȚ	79
6. PUTEREA POZITIVĂ A IUBIRII	93
7. MINTEA - O AFACERE PERSONALĂ	103
8. CHEIA DE AUR A IMAGINAȚIEI CREATOARE	115
9. CUM ÎȚI ALEGI DESTINAȚIA	129
10. ASTĂZI MERIȚI O PAUZĂ	149
11. TIMPUL VIEȚII TALE	159
12. CUM ÎNVINGI FRICA ȘI ÎNGRIJORAREA	171
13. MERGI ÎNAINTE COMUNICÂND POZITIV	179
14. CUM AJUNGI LA O ÎNCREDERE TOTALĂ ÎN TINE ÎNSUȚI AVÂND O ATITUDINE MENTALĂ POZITIVĂ	199

SPIRITUL DE TURMĂ

Respect pentru oameni și cărți

O lecție pe care am învățat-o cu greu este aceea că opusul curajului nu este lașitatea, ci acceptarea. Poate că ați petrecut ani prețioși, de neînlocuit, încercând să vă integrați în peisaj doar pentru a afla, prea târziu, că nu o să vă integrați niciodată.

De ce ne luăm unii după alții, ca oile? Fiindcă încercăm să ne conformăm majorității. E timpul să renunțăm la acest spirit de turmă și să nu ne mai pedepsim pentru că suntem diferiți de rudele noastre, de prietenii noștri sau de oricine altcineva. Ne-am scuti de multă suferință dacă nu am permite ca viața noastră să fie afectată de conformism.

Dacă noi gândim că viața noastră este controlată, indiferent cum, de un alt individ, de un grup sau de o societate înseamnă că ne impunem o condiție de sclavie mentală și ne autodeclarăm prizonieri.

Gândurile noastre devin un tipar care va atrage din subconștient toate acele elemente care lucrează pentru a ne îndeplini conceptele, indiferent dacă ele sunt pozitive sau negative. Ceea ce avem acum în viața noastră reprezintă manifestarea exterioară a ceea ce a fost în mintea noastră. Efectiv, noi am atras tot ce s-a întâmplat în viața noastră, bun sau rău, fericit sau trist, succes sau eșec. Aici intră toate fațetele experienței noastre, cu alte cuvinte afacerile, căsătoria, sănătatea sau viața personală.

Gândiți-vă! Tot ce vă înconjură, mediul vostru, lumea voastră, toate acestea ilustrează la exterior ceea ce voi gândiți în interior. Descoperind de ce sunteți așa cum sunteți, veți descoperi totodată cum puteți fi ceea ce vreți să fiți.

AI PUTEREA DE A TE SCHIMBA

Shakespeare a spus: „Știm ce suntem, dar nu știm ce am putea să fim”.

Vă regăsiți în această descriere? Vă concentrați asupra limitărilor, a eșecurilor, asupra modului greșit în care faceți lucrurile, fără să vă gândiți vreodată ce ați putea fi? Problema este că ați fost condiționați încă din copilărie de concepte, valori și crezuri false, care v-au împiedicat să conștientizați cât sunteți de capabili și de unici.

În calitate de cocreatori ai propriei voastre vieți, aveți puterea de a schimba oricare dintre aspectele sale. Fiecare mare înțelept a ajuns la aceeași concluzie: nu te poți aștepta ca cineva din afară să-ți rezolve problemele. Marele Învățător ne-a spus-o de multe ori: „Împărăția cerurilor se află înăuntrul nostru”. Nu se află pe un tărâm îndepărtat și nu sălășluiește în cer. Buddha a ajuns la aceeași concluzie când a spus: „Fiți o lampă care să vă lumineze picioarele și nu căutați în afara voastră”. Puterile de a ne vindeca sunt în interiorul nostru. Sănătatea, abundența, fericirea și liniștea sunt stări naturale ale ființei, cu condiția să rupeți lanțurile gândirii negative.

Dacă nu vă percepeți adevărata valoare ca ființă umană, nu veți reuși să aveți încredere totală în voi înșivă. Numai dacă veți recunoaște cu adevărat importanța voastră unică, veți fi capabili să vă eliberați de limitările autoimpuse. Da, am spus autoimpuse. Părinții, familia, șeful sau societatea nu ne-au impus nimic. Ne impunem singuri, permițându-le altora să ne controleze viața.

Dacă nu renunțați la sentimentele de vinovăție și nu încetați să vă aduceți reproșuri pentru neputințe imaginare, veți îngroșa rândurile celor care se străduiesc în van să atingă totala încredere în sine și libertatea personală. Pentru a fi cu adevărat liberi, plini de compasiune, calzi și iubitori, mai întâi trebuie să vă înțelegeți și să vă iubiți pe voi înșivă. Ni s-a spus „iubește-ți aproapele ca pe tine însuți”, dar dacă nu știm întru totul cine și ce suntem noi înseamnă că avem de pierdut, și noi, și aproapele nostru!

OCUPĂ-TE MAI ÎNTÂI DE NEVOILE TALE

O condiție esențială pentru a vă schimba și a avea o personalitate plină de încredere în sine e să acordați prioritate propriilor necesități. La prima vedere, acest lucru poate să pară egoist, dar să ne amintim că e necesar să facem tot ce este omenește posibil pentru a ne realiza la capacitatea noastră maximă dacă vrem să fim de cel mai mare ajutor familiei noastre, prietenilor și colegilor noștri sau comunității în care trăim.

Mulți oameni folosesc filosofia de a-i ajuta dezinteresat pe alții în primul rând pentru a evita să-și asume responsabilitatea de a-și schimba propria viață. Astfel de oameni susțin că pe primul loc se află soțul sau soția, iubitul sau iubita, biserica, familia sau întreaga omenire. Procedând astfel nu fac decât să se amăgească singuri. Un exemplu care ilustrează acest tip de comportament este individul care se sacrifică pentru un proiect vrednic de laudă și se dedică aceluși proiect cu un zel de misionar, când de fapt el nu este capabil să-și înfrunte și să-și rezolve propriile probleme.

Nu puteți schimba lumea, dar puteți să vă schimbați pe voi. Singurul mod în care situația umanității se va îmbunătăți este ca fiecare individ să-și asume responsabilitatea pentru propria viață. A sosit momentul să opriți orice altă activitate și să acordați prioritate nevoilor voastre. Numai așa veți reuși să fiți cu adevărat liberi. Sclavia fizică este o nelegiuire care se pedepsește, dar și mai rea este sclavia mentală, pentru că pedeapsa este, așa cum atât de bine a spus-o Descartes, „o viață de disperare tăcută”.

TOATĂ LUMEA LA BORD – PORNIM!

Sunteți pe cale să începeți o aventură care vă va recompensa pentru tot restul vieții. Veți învăța modalități noi de a rupe lanțurile limitării care v-au îngrădit până acum.

Dacă vă găsiți într-o situație în care pareți să mergeți către nicăieri, vă simțiți fără niciun rost și incapabili de a înfrunta viața cu entuziasm și încredere, această carte vi se adresează. Dacă sunteți dezgustați de mediocritate, dezamăgiți de rezultatele trecute și nu vă mulțumiți doar să treceți prin viață, aceste pagini vă oferă o alternativă. Dacă puteți să vă deschideți și să fiți receptivi la concepte noi, la valori și crezuri noi, veți descoperi de ce și cum vă puteți reorganiza sistematic procesele gândirii pentru a vă trezi NOUL EU.

Când veți stăpâni aceste principii, veți avea mai multă fericire, mai multă dragoste, mai multă libertate, mai mulți bani și mai multă încredere în voi înșivă decât ați crezut vreodată că este posibil. În viață, cele mai mari satisfacții le avem atunci când ne eliberăm potențialul nelimitat și trăim într-un mod creator și plin de sens. Nu contează

cine sunteți, ce faceți sau care este situația voastră de viață, VOI puteți să ajungeți să aveți încredere totală în voi înșivă. Nu e nici pe departe atât de complicat pe cât credeți!

ÎN 21 DE ZILE SE POT SCHIMBA MULTE

Să ne oprim pentru o clipă asupra unei tehnici de învățare foarte simple, dar foarte eficiente. Se numește OBIȘNUINȚA CELOR 21 DE ZILE.

S-a descoperit că sunt necesare aproximativ 21 de zile pentru a distruge un obicei vechi și dăunător sau pentru a forma un obicei nou și pozitiv. Vă va lua tot atât pentru a absorbi în întregime materialul acestei cărți. Nu greșesc deloc, de înțeles o veți înțelege imediat, însă înțelegerea intelectuală nu este suficientă pentru a face schimbările necesare. Schimbarea reală apare când ajungeți să o ȘTIȚI.

E necesar să parcurgeți drumul care se întinde între a înțelege și a ști. Știm ceva atunci când acel ceva a devenit parte integrantă din gândirea, simțirea, acțiunile și modul nostru de a reacționa. E un proces de durată. Nu faceți greșeala să citiți această carte o singură dată și să spuneți: „O știu!” Nu o veți „ști” decât atunci când a fost absorbită în conștiința voastră și a devenit un nou tipar.

Pentru o vreme, lăsați totul deoparte și concentrați-vă în totalitate asupra a ceea ce citiți. Orele petrecute pentru a vă schimba tiparele negative și distructive în tipare pozitive și constructive vor fi o investiție mică în comparație cu recompensa unei vieți pline de împlinire și libertate.

Dacă uneori par insistent e pentru că vreau să pătrund prin straturile groase ale rezistenței mentale și să ajung într-un loc din interiorul vostru în care deja „știți”. Un loc unde adevărul este recunoscut și auzit. În acel moment, veți simți că sunteți plini de viață pentru că ceva din voi vă va spune: „Da, știu foarte bine că acest lucru este adevărat”.

Pentru a obține cele mai bune rezultate, citiți cartea o dată și familiarizați-vă cu întregul material. Apoi reveniți la acele capitole semnificative pentru voi. Lăsați principiile să pătrundă adânc în ființa voastră și, mai ales, PUNEȚI-LE ÎN PRACTICĂ fără întârziere.

Acum, dacă sunteți gata, să începem!

Respect pentru oameni și cărți

SECRETUL NR. 1

DEHIPNOTIZEAZĂ-TE!

Fiecare om e hipnotizat într-o oarecare măsură, fie de idei pe care le-a acceptat de la alții, fie de idei despre care s-a convins pe el însuși că sunt adevărate. Aceste idei au asupra comportamentului exact același efect pe care îl au ideile implantate de către un hipnotizator în mintea unui subiect hipnotizat.

De-a lungul anilor, am hipnotizat sute de oameni, pentru a demonstra forța pe care o au sugestia și imaginația. Pentru a-mi demonstra teoria, dați-mi voie să vă explic ce se întâmplă când o persoană este hipnotizată.

Sub hipnoză, îi spun unei femei normale, sănătoase că nu poate să ridice un creion pe care îl așez pe masă. Surprinzător, femeia se dovedește incapabilă să efectueze această acțiune simplă. Nu se pune problema că nu *încearcă* să ridice creionul. Se străduiește din răspuțeri, spre deliciul publicului, dar pur și simplu nu poate să ridice creionul. Pe de-o parte, ea încearcă să efectueze acțiunea printr-un efort voluntar, folosindu-și mușchii corpului. Pe de altă parte, datorită sugestiei „nu poți să ridici creionul”, mintea ei *crede* că acest lucru este *imposibil*. În cazul de față, o forță fizică este neutralizată de o forță mentală. Se dă o bătălie între puterea voinței și imaginație. Când se întâmplă acest lucru, *întotdeauna câștigă imaginația!*

Mulți oameni cred că pot să-și schimbe viața doar prin puterea voinței. Nu e deloc așa. Ideile negative din imaginație lucrează în defavoarea lor. Oricât s-ar strădui, nu vor reuși să se schimbe. Ei au acceptat un crez fals ca și cum ar fi adevărat. Abilitățile, bunele lor intenții, efortul și puterea voinței nu au sorți de izbândă în confruntarea cu crezul fals căruia ei îi acordă valoare de adevăr.

În același mod, demonstrez imediat că o persoană poate să facă sau să nu facă absolut orice atunci când este hipnotizată, întrucât puterea imaginației nu are limite. Cei care mă observă lucrând au impresia că am puteri magice pentru că reușesc să determin oamenii să poată și să vrea să facă lucruri pe care nu pot sau nu vor să le facă în mod normal. Adevărul este, desigur, că această putere este intrinsecă subiectului. Fără să-și dea seama, subiectul meu s-a hipnotizat *singur* și a ajuns să creadă că poate sau nu poate să facă acele lucruri. *Nimeni nu poate fi hipnotizat involuntar pentru că fiecare persoană colaborează la procesul de hipnotizare.* Specialistul în hipnoză este doar un îndrumător care ajută subiectul să accelereze fenomenul.

Am introdus această demonstrație simplă de hipnoză pentru a ilustra un principiu psihologic care vă poate ajuta mult. Același principiu este din ce în ce mai folosit în procesul de educație, astfel încât elevul se autoeducă sub îndrumarea competentă a profesorului. Rezultate impresionante se obțin și în domeniul vindecării, când pacientul își vindecă propriul corp sub îndrumarea profesională a medicului sau a unui specialist în arta vindecării.

Când o persoană crede că ceva este adevărat (indiferent dacă este adevărat sau nu), acea persoană va acționa ca și cum acel lucru ar fi adevărat. Respectivul individ va căuta instinctiv să adune date care să-i susțină crezul,

chiar dacă acel crez este fals. Nimeni nu va reuși să-l convingă de contrariu decât dacă, prin experiență personală sau studiu, acel om este pregătit să se schimbe. Așadar, este evident că dacă cineva acceptă un lucru care *nu* este adevărat, *toate acțiunile și reacțiile persoanei respective vor avea la bază un crez fals.*

Aceasta nu este o idee nouă. Din cele mai vechi timpuri, oamenii au fost într-un somn hipnotic de care ei nu erau conștienți, dar care a fost recunoscut de marii învățători și gânditori de-a lungul secolelor. Acești oameni au perceput că umanitatea își autoimpune limite prin „certitudini greșite” și au încercat să ne facă să conștientizăm adevărul nostru potențial pentru măreție, care depășește cu mult ceea ce ne-am putea imagina vreodată.

De aceea este esențial să nu porniți de la premisa că știți deja adevărul despre voi înșivă. Altfel spus, nu trebuie să porniți de la premisa că ceea ce considerați acum adevărat este, *realmente, adevărul.* Dimpotrivă, trebuie să plecați de la ideea că sunteți hipnotizați de crezuri, concepte și valori false care vă împiedică să vă manifestați adevărul potențial.

În acest punct, putem spune că și eu, și voi suntem în mare măsură rezultatul a ceea ce ne-au spus și ne-au învățat alții, a ceea ce alții au pus în noi.

Oamenii obișnuiți nu ajung nici măcar în apropierea potențialului lor nelimitat, din cauză că trăiesc cu presupunerea falsă că deja *știu* adevărul. Ei cred ce le-au spus părinții, ce i-au învățat profesorii, ce au citit pe cont propriu și ce le-a insuflat religia, **FĂRĂ SĂ ÎNCERCE SĂ AFLE DACĂ ACELE LUCRURI SUNT SAU NU ADEVĂRATE.**

Milioane de oameni au urmat orbește retorica așa-numiților „cunoscători”, fără să se asigure dacă principiile expuse de acești „experti” corespund sau nu realităților vieții. Astfel de oameni se limitează și mai mult rămânând fideli acestor concepte, valori și crezuri chiar și după ce evoluează. Din fericire, ceva sau cineva v-a trezit interesul de a trece dincolo de nivelul de conștiință prezent, dar pentru asta e necesar să vă descoperiți și să dezvoltați o încredere totală în voi înșivă.

Mai întâi, trebuie să vă treziți din starea de hipnoză care vă împiedică să fiți persoana care vreți să fiți. Citiți următoarea frază:

Gradul în care vă treziți este direct proporțional cu cantitatea de adevăr pe care o puteți accepta în legătură cu voi înșivă.

Acum, citiți-o din nou! Măsura în care veți fi capabili să vă schimbați viața se află în cuvintele „și veți cunoaște adevărul, iar adevărul vă va face liberi”.

Multe dintre conceptele prezentate în această carte vor fi total opuse față de ceea ce considerați acum că reprezintă **adevărul**. S-ar putea ca unele să vi se pară „deplasate” sau ilogice și să vă zdruncine sistemul de crezuri. Puteți fie să încercați să aflați dacă sunt adevărate, fie să le opuneți rezistență. Alegerea vă aparține. Ajungem din nou la ceea ce spuneam mai devreme: *viața voastră va fi transformată direct proporțional cu cantitatea de adevăr pe care o puteți accepta în legătură cu voi înșivă.*

Dacă vreți realmente să vă schimbați viața și să aveți mai multă încredere în voi înșivă, trebuie să fiți deschiși la

mente. Nu doresc și nu mă aștept să acceptați drept adevărat tot ce citiți în această carte doar pentru că eu spun că este adevărat. Dacă procedați astfel, nu veți beneficia prea mult de pe urma celor citite. Trebuie să verificați voi înșivă principiile pe care vi le prezint. Convingerea interioară și siguranța – la care ajungeți după ce dovediți *spre propria voastră satisfacție* că ceea ce a fost prezentat ca adevărat reprezintă realmente adevărul – constituie fundamentul pe care veți începe să vă construiți o personalitate dinamică, plină de încredere în sine.

Pentru a construi o clădire „funcțională” acolo unde există o clădire „nefuncțională”, mai întâi trebuie să demolați vechea structură. Veți realiza acest lucru distrugând din temelii acele „certitudini greșite” care v-au împiedicat să aveți viața nelimitată, abundentă, plenară pe care o doriți. La aceasta se referă, în principal, cartea de față.

EȘTI SCLAVUL CREZURILOR TALE

Ce sunt crezurile? Crezurile reprezintă informațiile conștiente și inconștiente pe care le-am acceptat ca fiind adevărate. Din nefericire, crezurile noastre ne încătușează și ne împiedică accesul la ceea ce este real. Un filtru alcătuit din concepții greșite blochează drumul adevărului și ne face să vedem doar ceea ce vrem și să respingem orice altceva.

Adevărul nu poate fi niciodată revelat indivizilor care au crezuri „de neclintit”. Cunoașteți genul: pune întotdeauna accentul pe „date”. Nu vrea să recunoască nimic în afara crezurilor sale și vede o amenințare în orice lucru cu care nu este de acord. Merge prin viață etichetând

drept „rău” sau cel puțin „inacceptabil” tot ce este nou, diferit și edificator și consideră drept „bun” tot ce este vechi, tradițional și înăbușitor. El nu poate să înțeleagă că adevărul – oricât ar fi de dureros – este întotdeauna, prin definiție, „bun” și că minciuna – oricât am iubi-o – este întotdeauna, tot prin definiție, „rea”.

Pentru a-și proteja crezurile, el își înconjoară lumea cu un zid. La unii oameni cu crezuri „de neclintit” aceste ziduri sunt solide, la alții sunt subțiri, dar indiferent de grosimea zidului, el are rolul de a bloca pătrunderea adevărului pentru a proteja ceea ce se află în interior.

Individul cu crezuri „de neclintit” nu are nicio opțiune pentru a-și schimba mentalitatea. Acest lucru îl face ignorant. El poate să accepte doar ceea ce se află în interiorul zidurilor cu care s-a înconjurat și nu are cum să exploreze adevărul fără limite care se găsește dincolo de ziduri. Ce nu reușește el să înțeleagă este că **adevărul este întotdeauna mai mare decât orice structură construită pentru a-l cuprinde.**

Crezurile și credința nu sunt același lucru și nu trebuie să le confundăm. Spre deosebire de crezuri, credința nu este total limitatoare. Ea recunoaște că mai avem multe lucruri de descoperit și de cunoscut și că trebuie să ne străduim în permanență să dezvăluim tot mai mult din Adevăr. Când ai credință, *totul este posibil*. Un om cu crezuri „de neclintit” va crede întotdeauna că el știe răspunsul. Un credincios, conștient că mai are multe de învățat, va căuta tot timpul să afle, să cunoască.

SUNTEM LIMITAȚI DE PROPRIILE NOASTRE „CERTITUDINI GREȘITE”

Dacă vrem să facem o schimbare fundamentală în viața noastră, mai întâi trebuie să înțelegem care e cauza problemelor cu care ne confruntăm. Această cauză se află, fără excepție, în „certitudinile greșite” pe care ni le-am construit.

Certitudinile greșite sunt lucruri de care suntem siguri că sunt adevărate, dar care, în realitate, nu sunt adevărate. În general, ele au la bază *dorințe deșarte*, care distorsionează realitatea și conduc la decepții. Vrem ca lucrurile să fie așa cum ne-ar plăcea nouă să fie, nu așa cum sunt ele de fapt. Privim lumea prin filtrul crezurilor noastre, de aceea suntem orbi în fața a ceea ce este real.

Putem schimba lumea doar în măsura în care ne putem schimba pe noi înșine. Ne putem schimba pe noi înșine doar în măsura în care devenim conștienți de certitudinile noastre greșite. Cele mai multe probleme apar din cauză că avem așteptări care nu au devenit realitate. Cele mai multe dezamăgiri apar din cauză că avem un ideal greșit despre cum credem că *ar trebui* să fie lumea și ce credem că „ar trebui” sau „s-ar cuveni” să *facem*, să *fim* ori să *avem* noi. O astfel de atitudine este cunoscută ca *împotrivire în fața realității*.

Emerson a spus: „Suntem ceea ce gândim întreaga zi”. Tot ce se întâmplă chiar acum în lumea voastră fizică, mentală, emoțională și spirituală este rezultatul a ceea ce se petrece în mintea voastră. Mai exact spus: