

Anthony Robbins

MULTUMIRI

TREZEȘTE URIAȘUL DIN TINE

**Cum să preiei imediat
controlul destinului tău mental,
emoțional, fizic și financiar!**

Traducere din limba engleză:

Romică Lixandru



ACT și Politon

2017

Cuprins

Mulțumiri	7
Prefață la ediția în limba română	10
Cuvânt-înainte	16
Partea întâi: Dezlănțuie-ți puterea	19
Visuri ale destinului	21
Deciziile: calea spre putere	39
Forța care îți influențează viața	69
Sistemele de creduri: puterea de a crea și puterea de a distruge	101
Schimbarea se poate produce într-o clipă?	149
Cum să schimbi orice lucru din viața ta: Știința condiționării neuro-asociative	173
Cum să obții ceea ce vrei cu adevărat	211
Întrebările sunt răspunsul	249
Vocabularul succesului suprem	283
Distruge blocurile, demolează zidurile	321
Cele zece emoții ale puterii	349
Magnifica obsesie — crearea unui viitor irezistibil	385
Provocarea mentală de zece zile	435
Partea a doua: Preluarea controlului — sistemul principal	451
Influența supremă: sistemul tău principal	453
Valorile de viață: busola ta personală	477
Regulile: dacă nu ești fericit, iată de ce!	517
Referințele: țesătura vieții	553
Identitate: cheia expansiunii	579
Partea a treia: Șapte zile pentru a-ți modela viața	609
Destinul emoțional: singurul succes adevărat	611

Destinul fizic: temniță a durerii sau palat al plăcerii	615
Destinul relațiilor: locul în care să împărtășești și în care să fii afectuos	631
Destinul financiar: pași mărunți spre o mică (sau o mare) avere	637
Fii impecabil: codul tău de conduită	661
Stăpânește timpul și viața	669
Odihnă și joacă: până și Dumnezeu și-a luat o zi liberă!	675
Partea a patra: O lecție pe tema destinului	677
Provocarea supremă: ce poate să facă o singură persoană	679

1

PARTEA ÎNTÂI:

DEZLĂNȚUIE-ȚI PUTEREA

La toți avem vise... Cu toți vrem să credem, în adâncul sufletului nostru, că avem un dar deosebit, că putem să facem o diferență, că ne putem lăsa amprenta asupra altora într-un fel special și că putem să facem lumea un loc mai bun. Dar un moment din viața noastră, cu toții am avut o viziune despre calitatea vieții pe care ne-o dorim și pe care o merităm. Totuși, pentru mulți dintre noi, visurile acelea au devenit atât de înfășurate în frustrări și în rutina vieții cotidiene, încât nici măcar nu mai facem vreun efort pentru a le îndeplini. Pentru prea mulți oameni, visul s-a descurajat - și împreună cu el, și voința de a ne lupta împotriva propriilor destine. Mulți au pierdut definitivitatea abela de certitudine care creștea avantajul învingătorului. Obiectivul vieții mele a fost acela de a restabili visul și de a-l face real, de a face pe fiecare dintre noi să își revizuiască și să folosească puterea neîmărginită care stă adormită în inutul nostru, al tuturor.

Nu voi uita niciodată ziua în care mi-am dat de fapt seama că eu înși trăiesc cu adevărat visul. Era pilotul elicopterului de la întâlnirea de afaceri în Los Angeles, călătorind spre Orange County, către unul dintre seruinarele mele. În timp ce zburam pe deasupra orașului Glendale, am recunoscut deodată o strălucire mare și am oprit

1

VISURI ALE DESTINULUI

*Un om consecvent crede în destin,
un om capricios crede în șansă.*

— BENJAMIN DISRAELI

Cu toții avem visuri... Cu toții vrem să credem, în adâncul sufletului nostru, că avem un dar deosebit, că putem să facem o diferență, că ne putem lăsa amprenta asupra altora într-un fel special și că putem să facem lumea un loc mai bun. Într-un moment din viața noastră, cu toții am avut o viziune despre calitatea vieții pe care ne-o dorim și pe care o merităm. Totuși, pentru mulți dintre noi, visurile acelea au devenit atât de înfășurate în frustrări și în rutina vieții cotidiene, încât nici măcar nu mai facem vreun efort pentru a le îndeplini. Pentru prea mulți oameni, visul s-a destrămat – și, împreună cu el, și voința de a ne influența propriile destine. Mulți au pierdut sentimentul acela de certitudine care creează avantajul învingătorului. Obiectivul vieții mele a fost acela de a restabili visul și de a-l face real, de a face pe fiecare dintre noi să își amintească și să folosească puterea nemărginită care stă adormită înăuntrul nostru, al tuturor.

Nu voi uita niciodată ziua în care mi-am dat de fapt seama că eu îmi trăiesc cu adevărat visul. Îmi pilotam elicopterul de la o întâlnire de afaceri în Los Angeles, călătorind spre Orange County, către unul dintre seminarele mele. În timp ce zburam pe deasupra orașului Glendale, am recunoscut deodată o clădire mare și am optrit

elicopterul, planând deasupra ei. În timp ce priveam în jos, mi-am dat seama că aceasta era clădirea în care lucrasem ca om de serviciu cu doar doisprezece ani în urmă!

Pe vremea aceea, eram preocupat dacă Volkswagenul meu din 1960 avea să reziste drumului de 30 de minute până la serviciu. Viața mea se focalizase asupra felului în care urma să supraviețuiesc; mă simțeam speriat și singur. Dar în ziua aceea, în timp ce planam acolo în aer, m-am gândit: „Ce diferență poate să facă un deceniu!” Chiar aveam visuri pe atunci, dar la momentul acela se părea că ele nu aveau să fie realizate vreodată. Totuși, astăzi am ajuns să cred că toate eșecurile și frustrările mele trecute creau de fapt bazele pentru înțelegerea ce a creat noul nivel de trai de care mă bucur acum. În timp ce mi-am continuat zborul spre sud, de-a lungul drumului de coastă, am zărit delfini care se jucau cu surferii în valurile de dedesubt. Aceasta este o priveliște pe care eu și soția mea, Becky, o apreciem ca pe unul dintre darurile deosebite ale vieții. În cele din urmă, am ajuns în Irvine. Privind în jos, am fost puțin tulburat când am văzut că drumul de acces spre seminarul meu era blocat de traficul bară la bară întins pe mai mult de un kilometru și jumătate. Mi-am spus în sinea mea: „Fir-ar, orice se petrece în seara asta sper să înceapă curând, pentru ca oamenii care vin la seminarul meu să ajungă la timp.”

Dar în timp ce coboram spre heliport, am început să văd o imagine nouă: mii de oameni erau ținuți pe loc de pază acolo unde tocmai urma să aterizez eu. Brusc, am început să-mi dau seama de realitate. Blocajul din trafic fusese provocat de oamenii care veneau la *evenimentul meu*! Deși noi ne așteptaserăm la aproximativ 2000 de participanți, eu mă confruntam cu o mulțime de 7000 – într-o sală de conferințe care putea să găzduiască doar 5000! Când am intrat în arenă dinspre platforma de aterizare, am fost înconjurat de sute de oameni care voiau să mă îmbrățișeze sau să-mi spună ce impact pozitiv avusese munca mea asupra vieții lor.

Poveștile pe care mi le-au împărtășit erau incredibile. O mamă mi-a făcut cunoștință cu fiul ei care fusese etichetat ca „hiperactiv”

Respect pentru oameni și cărți

și „cu dificultăți de învățare.” Utilizând principiile **managementului stării** expuse în această carte, ea nu doar că a reușit să-l facă să nu mai folosească medicamentul Ritalin, ci, de atunci, ei au fost transferați în California unde fiul ei a fost retestat și evaluat la nivelul de geniu! Ar fi trebuit să-i vedeți acestuia fața în timp ce ea îmi împărtășea *noua* lui „etichetă”. Un domn a vorbit despre felul în care s-a eliberat de consumul de cocaină utilizând câteva dintre tehnicile **Condiționării pentru Succes** pe care le veți învăța în această carte. Un cuplu cu vârstele în jur de cincizeci și cinci de ani mi-a povestit că, după cincisprezece ani de căsnicie, se aflaseră în pragul divorțului până au învățat despre **regulile personale**. Un agent comercial mi-a spus cum venitul său lunar a crescut de la 2000 de dolari la peste 12 000 de dolari în doar șase luni și un antreprenor mi-a povestit cum a crescut veniturile companiei cu peste 3 milioane de dolari în optsprezece luni prin aplicarea principiilor întrebărilor de calitate și ale **managementului emoțional**. O tânără drăguță mi-a arătat o fotografie cu vechea ei înfățișare, acum că slăbise peste douăzeci și trei de kilograme aplicând principiile **influenței** care sunt detaliate în această carte.

Am fost atât de profund impresionat de emoțiile din camera aceea, încât mi-a venit să plâng și nu am putut să vorbesc la început. Când mi-am îndreptat privirea spre publicul meu și am văzut 5 000 de fețe zâmbitoare, încurajatoare și iubitoare, mi-am dat seama în clipa aceea că *Eu îmi trăiesc visul!* Ce senzație să știu, fără vreo urmă de îndoială, că aveam informația, strategiile, filosofii și aptitudinile care îmi puteau ajuta pe oricare dintre oamenii aceștia să-și confere singuri puterea de a efectua schimbările pe care și le doreau cel mai mult! Am fost inundat de un potop de imagini și emoții. Am început să-mi amintesc o experiență pe care o avusesem cu doar câțiva ani înainte, pe când stăteam în apartamentul meu de burlac de 37 de metri pătrați din Venice, California, foarte singur și plângând în timp ce ascultam versurile unui cântec de Neil Diamond: „Eu sunt, am spus eu nimănui. Și nimeni nu a auzit nimic, nici măcar scaunul. Eu sunt, am strigat. Eu sunt, am spus eu. Și sunt pierdut și nici

Respect pentru oameni și cărți!

măcar nu aș putea spune de ce, lăsându-mă pe mai departe singuratic.” Îmi amintesc că mă simțeam de parcă viața mea nu conta, de parcă evenimentele lumii mă controlau pe mine. Îmi amintesc, de asemenea, clipa în care viața mea s-a schimbat, clipa în care am zis în cele din urmă: „M-am săturat! Eu știu că sunt mult mai mult decât arăt mental, emoțional și fizic în viața mea.” În momentul acela *am luat o decizie* care avea să-mi schimbe viața pentru totdeauna. Am decis să schimb practic fiecare aspect al vieții mele. *Am decis că niciodată nu mă voi mulțumi cu mai puțin decât ceea ce aș putea să fiu.* Cine și-ar fi închipuit că această decizie avea să mă aducă într-un astfel de moment incredibil?

Am făcut tot ce-mi stătea în putință la seminarul din seara aceea și, când am părăsit sala, mulțimi de oameni m-au urmat la elicopter să-și ia la revedere. Dacă aș spune că am fost profund mișcat de experiență, aș minimaliza. O lacrimă mi-a alunecat pe obraz în timp ce îi mulțumeam Creatorului pentru aceste daruri minunate. În timp ce mă ridicam din iarbă și urcam în lumina lunii, a trebuit să mă ciupec. *Să fie oare adevărat?* Sunt eu același tip care în urmă cu opt ani se zbătea, era frustrat, se simțea singur și incapabil să-și facă viața să meargă? Obez, falit și întrebându-mă dacă voi putea măcar să supraviețuiesc? Cum a putut un băiat tânăr ca mine, care nu avea nimic, doar o educație de liceu, să creeze astfel de schimbări dramatice?

Răspunsul meu este simplu: am învățat să valorific principiul pe care acum îl numesc **concentrarea puterii**. Majoritatea oamenilor nu au habar de capacitatea uriașă de care putem dispune imediat atunci când ne focalizăm toate resursele asupra stăpânirii unui singur domeniu din viețile noastre. Focalizarea controlată este ca o rază laser care poate să taie orice lucru ce pare să te oprească. Când ne focalizăm în mod constant asupra îmbunătățirii în orice domeniu, noi dezvoltăm distincții unice despre felul în care să facem acel domeniu mai bun. Unul dintre motivele pentru care atât de puțini dintre noi reușim ceea ce ne dorim cu adevărat este acela că noi nu ne direcționăm niciodată focalizarea; noi nu ne concentrăm

Respect pentru oameni și cărți

niciodată puterea. Cei mai mulți oameni trec superficial prin viață, fără să se hotărască vreodată să stăpânească bine un anumit lucru. De fapt, cred că cei mai mulți oameni eșuează în viață deoarece se specializează în mărunțișuri. Eu cred că una dintre lecțiile majore ale vieții este aceea de a învăța să înțelegem ce ne determină să facem ceea ce facem. Ce influențează comportamentul uman? Răspunsurile la această întrebare oferă chei esențiale pentru a-ți influența propriul destin.

Întreaga mea viață a fost tot timpul animată de o singură focalizare obligatorie: *Ce face diferența în calitatea vieții oamenilor?* Cum este posibil ca, atât de des, oamenii cu origini atât de umile și cu un mediu devastator să reușească, în ciuda tuturor dificultăților, să creeze vieți care ne inspiră? În sens invers, de ce atât de mulți dintre cei născuți în medii privilegiate, care au la dispoziție fiecare resursă necesară succesului, sfârșesc obezi, frustrați și adeseori dependenți de substanțe chimice? Ce face ca viețile unor oameni să fie un exemplu și viețile altora să fie un avertisment? Care este secretul ce creează vieți pasionate, fericite și recunoscătoare pentru mulți, în timp ce pentru alții refrenul ar putea să fie: „Asta este tot ce există?”

Propria mea obsesie magnifică a început cu câteva întrebări simple: „Cum pot prelua imediat controlul asupra vieții mele? Ce lucru care să facă diferența pot să fac astăzi – care ne poate ajuta pe mine și pe alții să ne influențăm destinele? Cum pot extinde, învăța, dezvolta și împărtăși acea cunoaștere cu alții într-o manieră agreabilă și semnificativă?”

De la o vârstă foarte timpurie, am dezvoltat convingerea că noi ne aflăm cu toții aici pentru a contribui cu ceva unic, că adânc înăuntrul fiecăruia dintre noi se găsește un dar special. Vedeți voi, eu cred cu adevărat că noi toți avem un uriaș adormit în interiorul nostru. Fiecare dintre noi avem un talent, un dar, propria noastră fărâamă de geniu care așteaptă pur și simplu să fie fructificată. Ar putea să fie un talent pentru artă sau muzică. Ar putea să fie un fel special de a relaționa cu cei pe care îi iubești. Ar putea fi o

Respect pentru oameni și cărți

genialitate în a vinde sau a inova sau de a te extinde în afacerea sau în cariera ta. Eu aleg să cred că Creatorul nostru nu favorizează pe nimeni, că noi am fost cu toții creați unici, dar cu oportunități egale de a trăi viața din plin. Am hotărât cu mulți ani în urmă că cel mai important mod în care mi-aș putea petrece viața ar fi acela de a o investi în ceva care să dăinuie. *Am decis că, într-un fel sau altul, trebuie să contribui cu ceva care va continua să existe încă multă vreme după ce voi fi murit.*

Astăzi, am incredibilul privilegiu de a-mi împărtăși ideile și sentimentele cu, literalmente, milioane de oameni prin intermediul cărților, casetelor și emisiunilor mele de televiziune. Doar în ultimii câțiva ani, eu personal am lucrat cu peste un sfert de milion de persoane. Am ajutat membri ai Congresului, directori executivi, președinți de companii și de state, manageri și mame, reprezentanți de vânzări, contabili, avocați, doctori, psihiatri, consilieri și sportivi profesioniști. Am lucrat cu persoane cu fobii, cu cei deprimăți clinic, cu oameni cu personalități multiple și cu cei care credeau că nu au *nicio* personalitate. Acum am ocazia neașteptată și unică de a împărtăși cu voi cele mai bune dintre lucrurile pe care le-am învățat și sunt cu adevărat recunoscător și încântat de această oportunitate.

Trecând prin toate, am continuat să recunosc puterea pe care o au indivizii de a schimba practic orice lucru din viața lor, într-o clipă. Am aflat că resursele de care avem nevoie pentru a ne transforma visurile în realitate se află înăuntrul nostru, așteptând doar ziua în care ne hotărâm să ne trezim și să ne revendicăm dreptul obținut la naștere. Am scris cartea aceasta cu un scop: să fie un semnal de alarmă care îi va provoca pe cei care și-au luat angajamentul să trăiască și să fie mai mult, să fructifice puterea care le-a fost dată de Dumnezeu. În această carte există idei și strategii care să te ajute să produci schimbări specifice, măsurabile și pe termen lung în tine însuși și în ceilalți.

Vezi tu, eu cred că știu cine ești tu cu adevărat. Eu cred că tu și cu mine trebuie să fim suflete înrudite. Dorința ta de a te extinde te-a adus la această carte. Mâna invizibilă este cea care te-a

Respect pentru oameni și cărți

îndrumat. Știi că indiferent în ce stadiu te găsești în viața ta, tu vrei mai mult! Indiferent cât de bine o duci deja sau cât de pus la încercare poți să fii acum, adânc înăuntrul tău se află convingerea că experiența ta de viață poate și va fi mult mai măreață decât este acum. Tu ești menit propriei tale forme unice de măreție, indiferent că aceasta este exprimată prin rolul de profesionist excepțional, cel de profesor, cel de om de afaceri, cel de mamă sau cel de tată. Cel mai important, nu doar că tu crezi asta, dar ai și acționat în acest sens. Nu doar că ai cumpărat această carte, ci mai faci, de asemenea, chiar acum, ceva care, din nefericire, este unic – o citești! Statisticile arată că mai puțin de 10% dintre cei care cumpără o carte trec mai departe de primul capitol. Ce risipă incredibilă! Aceasta este o carte uriașă pe care o poți folosi pentru a produce rezultate uriașe în viața ta. În mod evident, tu nu ești tipul de persoană care să se priveze făcând lucrurile superficial. Profitând în mod consecvent de fiecare capitol din această carte, îți vei asigura abilitatea de a-ți maximiza potențialul.

Te provoc nu doar să faci orice este necesar pentru a citi această carte în totalitatea ei (spre deosebire de mulțimile care abandonează), ci și să folosești în feluri simple, în fiecare zi, ceea ce înveți. Acesta este pasul extrem de important și necesar pentru ca tu să poți obține rezultatele pentru care ți-ai luat un angajament.

CUM SĂ CREEZI SCHIMBĂRI DURABILE

Pentru ca schimbările să fie cu adevărat valoroase, acestea trebuie să fie durabile și constante. Noi am încercat cu toții schimbarea, pentru o clipă, doar pentru a ne simți decepționați și deziluzionați la final. De fapt, mulți oameni încearcă schimbarea cu un sentiment de teamă și de groază deoarece, inconștient, ei cred că schimbările vor fi doar temporare. Un exemplu excelent pentru asta este o persoană care trebuie să înceapă o dietă, dar se surprinde că o amână, în esență pentru că, inconștient, aceasta știe că oricare ar fi durerea pe care o suportă cu scopul de a crea schimbarea, asta îi va aduce

doar o recompensă pe termen scurt. În cea mai mare parte a vieții mele, am urmărit să realizez ceea ce eu am considerat că ar fi principiile de organizare pentru schimbarea de durată, iar în continuare, tu vei învăța multe dintre acestea și felul în care să le utilizezi. Dar pentru moment, aș vrea să-ți împărtășesc trei principii elementare ale schimbării pe care tu și cu mine le putem folosi imediat pentru a ne schimba viețile. Deși aceste principii sunt simple, ele sunt de asemenea extrem de puternice atunci când sunt aplicate cu dibăcie. Acestea sunt tocmai schimbările pe care un individ trebuie să le efectueze pentru a putea crea schimbare personală, pe care o companie trebuie să le efectueze pentru a-și maximiza potențialul și pe care o țară trebuie să le efectueze pentru a-și crea un loc în lume. De fapt, din perspectiva unei comunități globale, acestea sunt schimbările pe care noi trebuie să le realizăm cu toții pentru a menține calitatea vieții în lume.

PASUL ÎNTÂI

Ridică-ți standardele

De fiecare dată când vrei în mod sincer să faci o schimbare, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să îți ridici standardele. Când oamenii mă întrebă ce mi-a schimbat cu adevărat viața cu opt ani în urmă, eu le spun că cel mai important lucru, fără doar și poate, a fost că am schimbat ceea ce îmi ceream mie însumi. Am scris toate lucrurile pe care nu aveam să le mai accept în viața mea, toate lucrurile pe care nu aveam să le mai tolerez și tot ce aspiram să devin.

Gândește-te la consecințele vaste puse în mișcare de bărbații și femeile care și-au ridicat standardele și au acționat în conformitate cu acestea, hotărând că nu vor tolera nimic altceva. Istoria înregistrează exemplele înălțătoare ale unor oameni ca Leonardo da Vinci, Abraham Lincoln, Helen Keller, Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Jr., Rosa Parks, Albert Einstein, Cesar Chavez, Soichiro Honda

Respect pentru oameni și cărți

și mulți alții care au făcut pasul magnific și puternic de a-și ridica standardele. Aceeași putere care le-a stat lor la dispoziție îți stă și ție, dacă ai curajul să o revendici. Schimbarea unei organizații, a unei companii, a unei țări – sau a lumii – începe cu simplul pas de a te schimba pe tine însuși.

PASUL DOI

Schimbă-ți crezurile limitative

Dacă îți ridici standardele, dar nu crezi cu adevărat că le vei atinge, deja te-ai autosabotat. Nici măcar nu vei încerca; îți va lipsi acel sentiment al certitudinii care îți permite să accesezi cea mai profundă putere care există în tine chiar și în timp ce citești asta. Crezurile noastre sunt asemenea unor comenzi, nepuse la îndoială, care ne spun cum sunt lucrurile, ce este posibil și ce este imposibil, ce putem să facem și ce nu putem să facem. Acestea influențează fiecare acțiune, fiecare gând și fiecare sentiment pe care îl încercăm. Prin urmare, schimbarea sistemului nostru de credințe este esențială dacă vrem să facem orice schimbare adevărată și de durată în viețile noastre. Noi trebuie să ne dezvoltăm un sentiment al certitudinii conform căruia *putem și vom* respecta noile standarde înainte *de a face* asta efectiv.

Dacă nu preiei controlul asupra sistemului tău de crezuri, îți poți ridica standardele oricât de mult vrei, dar nu vei avea convingerea pentru a le sprijini. Cât de multe crezi că ar fi reușit Gandhi să realizeze dacă nu ar fi *crezut* cu fiecare fibră a ființei sale în puterea opoziției nonviolente? Congruența crezurilor sale a fost cea care i-a oferit accesul la resursele sale lăuntrice și i-a oferit posibilitatea să înfrunte provocări care ar fi făcut un om mai puțin dedicat să dea înapoi. Crezurile care îți conferă putere – acest sentiment al certitudinii – sunt forța din spatele tuturor marilor succese din istorie.