

Viața exponențială

*Nu irosi 100% din timp
pe doar 10% din cine ești*

Traducere: Sabina Ușurelu



NICULESCU

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte de Usher Raymond IV</i>	9
<i>Introducere</i>	15
Ce este viața exponențială?	21
Cele 10 procente și cele 100 de procente	35
Principiul 1	
Controlați-vă puterea	58
Principiul 2	
Traiul sănătos înseamnă mai mult decât un regim oarecare	87
Principiul 3	
Încercați să vă găsiți pacea și gândirea pozitivă	115
Principiul 4	
Fiți dispuși să aveți o inimă largă și un spirit generos	143
Principiul 5	
Gata cu munca, începeți să fiți eficient.	167
Principiul 6	
Fericirea este o alegere, bucuria, un stil de viață	190
Principiul 7	
Construiți-vă încrederea în propria persoană	215
Principiul 8	
Curajul de a fi credincios	240
Principiul 9	
Viața Exponențială.	265
Gânduri de despărțire	285
<i>Mulțumiri</i>	287

Introducere

Sunteți o persoană orientată spre succes, așa cum eu am fost dintotdeauna? *Faceți* permanent ceva, din zori până-n noapte? Dacă răspunsul e afirmativ, probabil că vă pricepeți să întocmiți liste cu obiective de realizat. Este posibil să vă orientați în fiecare zi a săptămânii, oră de oră, în funcție de aceste liste. De fapt, sunt gata să pariez să aveți o listă „esențială” de obiective la care lucrați încă din școala generală. Știți prea bine despre ce vorbesc. Este lista țințelor și a realizărilor pe care considerați că trebuie să le atingeți pentru a trăi o viață fericită, mulțumitoare și plină de succese.

Probabil că lista obiectivelor pentru întreaga viață cuprinde o grămadă de elemente. Cum mi s-a întâmplat mie. Poate că deja ați bifat multe dintre ele. Ați avut obiectivul de a avea o diplomă de absolvent de facultate? – bifat. V-ați dori o slujbă cu o denumire pompoasă? – bifat. Ați visat dintotdeauna să fiți un supertatău sau o supermamă și să aveți doi copii minunați cu care locuiți într-o casuță cu grădină? – bifat.

O vilă? Autoturisme? Călătorii?

Bifat, bifat, bifat.

Și chiar dacă n-ați îndeplinit toate obiectivele de pe listă, probabil că aveți un plan stabilit pentru ele. O grămadă de semne frumoșele care indică țințele atinse. Și atunci de ce nu sunteți fericit? Profund fericit, cu adevărat fericit? De ce senzația de pace și mulțumirea unei vieți bine trăite nu vă încălzește sufletul? De ce vă treziți uneori în mijlocul nopții cu un gol în capul pieptului, gândindu-vă, „Asta-i tot? Nu cumva îmi scapă ceva?”

Cum este posibil să vă simțiți atât de gol pe dinăuntru când viața dumneavoastră este atât de plină?

Ei bine... asta-i problema care apare când vă trăiți viața în funcție de niște liste. Sunt înțesate cu obiective despre care *credem* că ne vor aduce fericirea sau

despre care *ni se spune* că ne vor face fericiți. În plus, mulți dintre noi ne convin-
gem singuri că suntem *cu adevărat* fericiți de fiecare dată când bifăm câte un
element de pe listele noastre. Poate chiar experimentăm o senzație de încântare
veritabilă – pentru un sfert de oră sau ceva de genul ăsta. Dacă nu, ne spunem în
gând, „Înseamnă că mai sunt destule obiective pe listă pe care trebuie să le înde-
plinesc! Când o să ajung să bifez Obiectivele Douăzeci și doi și Douăzeci și trei,
atunci o să fiu fericit, odată pentru totdeauna.” Așa că muncim din greu în conti-
nuare. Săptămână după săptămână. Lună după lună. An după an.

Nu ne trece prin cap nicicând că problema noastră constă tocmai în această
listă de obiective. Când trăim doar de dragul obiectivelor, viața nu mai este decât
un viitor imaginar. Ne convingem singuri că satisfacția personală – și liniștea
sufletească – este ceva ce va apărea ulterior, după ce ne atingem obiectivele majore.
Până în acea clipă, familia, prietenii, munca în folosul comunității și pasiunile
importante trebuie, pur și simplu, să aștepte. Ne potolim vina pe care o simțim
față de familie spunându-ne că muncim din greu *pentru ei*. „Când o să ajung să
câștig salariul x, o să le ofer mult mai multe lucruri. O să pot să petrec timp de
calitate cu familia mea după ce rezolv treaba asta.”

Pentru mulți dintre noi, ideea de „a arăta bine” devine dirigitorul vieților
noastre. Investim atât de mult în denumirea slujbei, în obținerea unui salariu bun
și în imaginea noastră, încât ajungem foarte rapid să eliminăm din traiul zilnic tot
ce nu are legătură cu lupta noastră pentru a avea succes în carieră.

Între timp, mergând pe acest drum, ni se scurge viața. Ne-am lepădat de toate
pasiunile și preocupările care ne fac ceea ce suntem și ne-am transformat relațiile
în chestiuni „secundare”. Suntem stresați, tulburați și agitați. Și nici măcar în cli-
pele în care suntem disponibili pentru familiile noastre nu suntem, de fapt, pre-
zenți. Ducem o bătălie interioară, „*Vreau să fiu prezent. Vreau să mă bucur de*
acest moment alături de copii, familia, prietenii mei.” Dar, undeva, ascuns în
mintea, rămâne gândul, „Oh, Dumnezeu, nu mă străduiesc să fac x. Nu-mi dedic
timpul pentru y. N-am terminat z.” Suntem controlați de listele noastre de obiec-
tive, în loc să ne punem la dispoziția oamenilor și pasiunilor care fac ca viața să
merite să fie trăită.

„Echilibrul” nu-i soluția

Adeseori, pentru a ne putea reevalua concepția de viață concentrată pe atingerea
obiectivelor este nevoie de o criză. O relație care se destramă. Un copil care începe

să ne facă necazuri. O problemă de sănătate. O stare de epuizare. Poate că abia atunci începem să cerem ajutor specializat sau să deschidem câteva cărți motivaționale. Ne autoanalizăm îndeajuns de mult pentru a realiza că viețile noastre sunt deteriorate. Și ne străduim să ne regăsim echilibrul.

„Echilibrul între muncă și viață,” mantra oamenilor de carieră ai noului mileniu. Așa-i că sună bine? Așa-i că nu-i rea deloc ideea de a avea mai mult echilibru între carieră și viața personală? Problema noastră, a tipului de oameni concentrați pe atingerea țințelor, este că dorința de echilibru se traduce imediat într-un nou set de obiective pe care le adăugăm listei deja existente! Acum, în loc să avem o listă pentru viața profesională, avem una pentru sănătate, alta pentru viața de familie, o listă separată pentru viața spirituală, pentru comunitate și responsabilitățile sociale și câte și mai câte... Ne facem abonament la sala de gimnastică, ne apucăm să ținem regim, introducem „ore de petrecut cu familia” în programul nostru săptămânal, ne oferim voluntari într-un grup social de pe lângă biserică. De fapt, făcând aceste lucruri, putem aduce unele îmbunătățiri vieților noastre. Una peste alta, însă, sfârșim prin a ne simți și mai stresați, ba chiar și mai epuizați ca înainte. Vă sună cunoscut?

Aceasta nu-i o carte despre echilibrul dintre muncă și viața personală. Echilibrul este, în definitiv, o iluzie și nu aveți nevoie de mai multe instrumente care să vă ajute să jonglați cu prioritățile. Sunt mari șanse să fiți deja un jongler atât de bun încât să vă puteți angaja la Circul de Stat.

Nu aveți nevoie decât de un nou mod de a vedea și de a trăi.

O modalitate nouă

Aceasta este o carte despre căutarea păcii, nu despre echilibrarea vieții. Vreau să fie limpede că pacea este secretul tuturor lucrurilor. Când alegeți pacea drept prioritate a fiecărei zile, căpătați acces la o busolă interioară care vă arată cum să vă investiți timpul și atenția în fiecare secundă a vieții dumneavoastră. În loc să vă îngrijorați permanent în legătură cu ceea ce *faceți*, începeți să vă concentrați și să vă lăsați stăpânit de ceea ce *sunteți*. Și totul se va rezolva de la sine.

Dacă veți duce la capăt munca interioară pe care urmează să v-o sugerez în această carte, este posibil să decideți să renunțați definitiv la listele dumneavoastră de obiective. Viața își va găsi propriul ritm, propria armonie și propria direcție. Veți rezolva mai multe lucruri în mai puțin timp. De fapt, veți începe, poate

pentru prima oară în viață, să simțiți dogoarea adevăratei fericiri și împliniri. Asta-i Viața Exponențială.

Definiția din dicționar a cuvântului *exponențial* cuprinde mai multe înțelesuri, de la „a deveni din ce în ce mai rapid” și „a crește sau a se mări într-un ritm constant și rapid” la „constantă pozitivă ridicată la o putere” și „creștere explozivă”. Când vă dedicați Vieții Exponențiale, veți simți niște transformări rapide și explozive atât în viața personală, cât și în cea profesională. Viața Exponențială vă ajută să vă integrați cele mai profunde dorințe personale în traiul zilnic fără să vă sacriificați obiectivele de carieră.

Nu înseamnă că trebuie să încetați să vă stabiliți scopuri, nici că nu-i nevoie să vă mai străduiți să le atingeți. Nici vorbă de așa ceva. Am în continuare obiective și îmi place nespus să excelez în muncă, să mă aflu la cel mai înalt nivel. Dar, în același timp, iubesc să fac voluntariat la școala fiicei mele, să-mi petrec timpul cu mama și să urmărim serialul *Blue Bloods* în fiecare seară de vineri, să ies în oraș cu soțul meu și să-mi aud fiica adolescentă chicotind pe seama întâmplărilor amuzante de la școală. Ador să fac sport, să călătoresc, să mă rog la Dumnezeu și să iau cina împreună cu prietenii mei.

Viața Exponențială înseamnă să nu mai încercați să îndepliniți 100% din doar 10% din viața dumneavoastră.

Ce așteptări să aveți de la această carte

Viața Exponențială este o stare de spirit, nu o destinație. Există nouă principii esențiale care vă vor ajuta să trăiți în această stare de spirit. Cele 9 Principii ale Vieții Exponențiale sunt miezul acestei cărți – și materialul pe care se bazează. După primele două scurte capitole care vă vor pregăti pentru aventura ce urmează, fiecare dintre capitolele rămase va studia amănunțit unul dintre aceste principii. Cele 9 Principii ale Vieții Exponențiale, în ordine, sunt:

1. Controlați-vă puterea.
2. Traiul sănătos e mai mult decât un regim oarecare.
3. Încercați să vă găsiți pacea și gândirea pozitivă.
4. Fiți dispus să îi slujiți pe ceilalți și să aveți un spirit altruist.
5. Gata cu munca, începeți să fiți eficient.
6. Fericirea este o alegere, veselie un stil de viață.
7. Construiți-vă o imagine de om de încredere.

8. Curajul de a fi credincios.

9. Viața Exponențială.

Toate cele nouă capitole cu „principii” respectă o structură tripartită similară. Fiecare începe cu (1) o cercetare a principiului, împreună cu exemple, povestiri și pilde din viața și cariera mea. Apoi vă ofer (2) exerciții create de-a lungul carierei mele de consultant pentru a vă ajuta să încorporați principiul respectiv în viața dumneavoastră. Acestea pot fi găsite în secțiunea fiecărui capitol care se intitulează „Viziune, Acțiune, Rezultate.” După aceea, în cele din urmă, fiecare capitol al cărții se încheie cu o (3) „Conversație Exponențială.” Acesta este locul în care ideile din carte prind viață datorită unor conversații reale cu oameni care sunt exemple vii ale Vieții Exponențiale. Veți recunoaște multe dintre aceste nume din lumea divertismentului, sportului și afacerilor. Conversațiile Exponențiale au fost redactate pentru a fi mai scurte și (într-o mică măsură) mai lizibile, însă sunt cuvinte reale rostite de prietenii, clienții, colegii și partenerii mei. Niciunul dintre participanții la Conversațiile Exponențiale nu a primit vreo informație înainte de interviu. N-au aflat niciun fel de detalii despre cartea de față sau despre Principiile Vieții Exponențiale. În fiecare interviu, însă, traseul lor vorbește fără echivoc despre esența Vieții Exponențiale. Este posibil ca în anumite cazuri conținutul conversației să nu se suprapună perfect pe conținutul capitolului. Acest lucru stă în natura oricărei conversații reale. Luate împreună, însă, toate Conversațiile Exponențiale sunt o completare consistentă a materialului prezentat de-a lungul capitolului și o exemplificare dinamică a Vieții Exponențiale puse în practică.

Această carte nu are legătură cu vreo cercetare academică sau teoretică; reflectă propriile mele experiențe, precum și cele ale oamenilor de mare succes din diferite domenii. Este dificil să fii o sursă de inspirație pentru alții dacă nu ai realizat tu însuși lucruri în viață, așa că vreau să vă mărturisesc că am trăit fiecare cuvânt scris în aceste pagini pentru ca și dumneavoastră să puteți avea parte de propria dumneavoastră Viață Exponențială.

Un singur lucru aș dori să menționez de la bun început, și anume faptul că sunt o femeie credincioasă și că voi face trimitere adeseori la Dumnezeu și la adevărurile spirituale care m-au îndrumat pe calea mea către Viața Exponențială. Nu fac asta pentru a-mi impune credința în sufletul dumneavoastră. Oameni de orice convingere religioasă, credincioși sau ateï, pot obține pacea, limpezimea, curajul și forța care apar în urma celor 9 Principii ale Vieții Exponențiale.

Cine ar trebui să citească această carte

Re **Viața Exponențială** este destinată persoanelor active, formatorilor de opinie și oamenilor de succes care știu cum să își atingă obiectivele, însă, indiferent de realizările lor, nu izbutesc să trăiască o viață plină de liniște și bucurie. Nu se adresează numai celor care au ajuns să aibă succes profesional și financiar, ci tuturor celor care se află încă pe drumul către o carieră de succes. Mulți oameni care au reușit în viață se concentrează asupra obiectivelor lor financiare și profesionale. Alții au succes „acasă”, dedicându-și viața creșterii unor copii bine educați și încercând să își câștige o reputație în cercurile civice, sociale sau ale comunității în care trăiesc. Unii dintre noi se străduiesc să aibă reușite din punct de vedere creativ, spiritual sau academic. Cu toții avem în comun convingerea că în clipa în care ne vom atinge obiectivele vom obține libertatea, siguranța, statutul social și controlul asupra vieților noastre și că aceste lucruri ne vor ajuta să ne atingem scopul final: *pacea*.

Problema e că facem acești pași în ordine inversă. Pacea trebuie căutată *în primul rând*. Căutarea neînfricată a liniștii sufletești ne va permite să trăim o viață plină începând de azi, nu de la un moment care sperăm ca va apărea în viitor.

Viața Exponențială înseamnă a transforma pacea în diriguitorul vieților noastre. Învățând să trăim în pace *astăzi*, vom reuși să scoatem la iveală 100% din ceea ce suntem cu adevărat. Odată cu liniștea sufletească apare recunoștința, care marchează sfârșitul unei stări de spirit bazate pe lipsuri, carențe și teamă. Pacea ne dă curajul de a spune: „Îmi sunt suficient mie însumi!” Când încetăm să ne mai comparăm cu cei din jur, adevărata noastră măreție începe să strălucească. Căpătăm acces la puterea noastră pură și nelimitată, putere care ne deschide porțile unor oportunități nicicând visate. Stresul începe să se disipeze. Dragostea de sine îmbobocșește. Frica de respingere/eșec își slăbește ghearele cu care ne înșfăcase. Drept urmare, poate pentru prima oară în viață, trăim o senzație de împlinire. Când suntem conduși de adevărata noastră putere, cascada transformărilor pozitive nu mai are limite.

Așadar, cum *ajungem* într-o asemenea situație? Acesta este întregul scop al cărții de față.

Va trebui să aveți curaj pentru aventura pe care urmează să o întreprindeți. Vă cer să vă îndreptați lumina sincerității asupra întregii dumneavoastră vieți, atât asupra amănuntelor care vă fac să vă simțiți confortabil, cât și asupra celor mai puțin comode. Și vă mai cer să fiți cât se poate de onest în legătură cu ceea ce veți descoperi. Sunteți pregătit să faceți pasul către o viață lipsită de neadevăruri, o viață trăită plener?

Să începem.