



Respect pentru oameni și cărti

ALLAN & BARBARA PEASE

AFLĂ RĂSPUNSUL!

Cum să-ți iezi viața
în propriile mâini și să devii omul
care-ți dorești să fii

Ilustrații de
JOHN HEPWORTH

Traducere din engleză de
Mihaela Răileanu

CURTEA VECHE

CUPRINS

Mulțumiri	7
Introducere	9
Capitolul 1	
Dezvăluirea secretului SRA	13
Capitolul 2	
Decide ce vrei	25
Capitolul 3	
Stabilește obiective clar definite	48
Capitolul 4	
Fă un plan cu termen-limită inclus	66
Capitolul 5	
Mergi mai departe, indiferent ce cred, fac sau spun ceilalți	82
Capitolul 6	
Asumă-ți responsabilitatea pentru viața ta	91
Capitolul 7	
Arta vizualizării	113

Respect pentru oameni și cărți

Capitolul 8

Puterea afirmațiilor	127
----------------------------	-----

Capitolul 9

Dezvoltă noi deprinderi	147
-------------------------------	-----

Capitolul 10

Jocul numerelor	164
-----------------------	-----

Capitolul 11

Cum să faci față stresului	183
----------------------------------	-----

Capitolul 12

Depășirea friciei și a îngrijorării	207
---	-----

Capitolul 13

Nu renunță niciodată	224
----------------------------	-----

Capitolul 14

De la colibă la penthouse	238
---------------------------------	-----

Capitolul 15

Instruiește-ți corpul ce să facă	273
--	-----

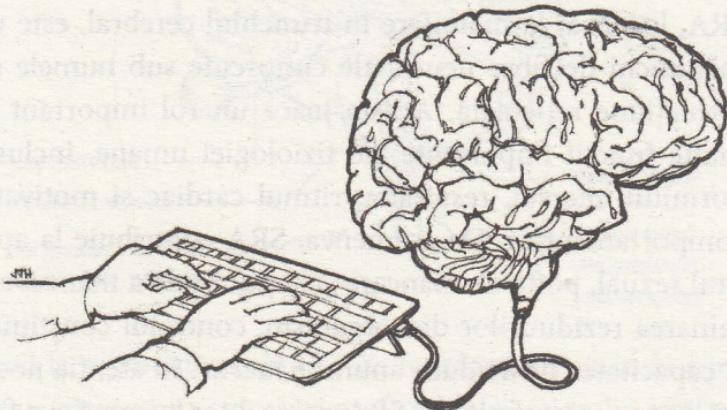
Capitolul 16

Ce-am aflat.....	298
------------------	-----

Referințe	307
-----------------	-----

CAPITOLUL 1

Dezvăluirea secretului SRA



Orice concepe și crede mintea, corpul poate realiza.

NAPOLEON HILL, 1937

CÂND NAPOLEON HILL făcea această declarație-reper, în 1937, în lucrarea sa de referință *Think and Grow Rich*¹, nu avea la dispoziție descoperirile medicale, tomografia cerebrală sau tehnologia de care beneficiem astăzi pentru a-și dovedi convingerile. El spunea că, dacă ai în minte ceva clar și dacă îți dorești foarte mult acel lucru, îl vei putea realiza. Știința a îndepărtat cea mai mare parte a misterului și a magiei din jurul afirmațiilor importante precum

1. Napoleon Hill, *De la idee la bani*, ediția a doua, revizuită, trad. Ioana Maria Tomuș, Andra Șamata, Curtea Veche Publishing, 2013.

Respect pentru oameni și cărti

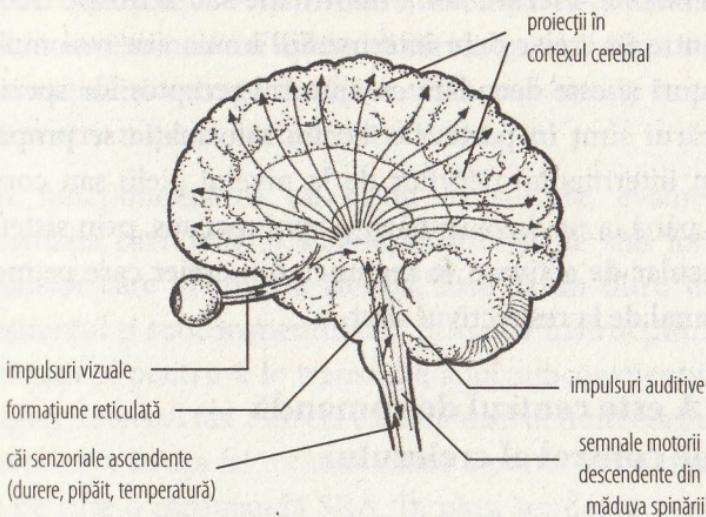
cea a lui Hill, iar acum beneficiem de cunoaștere științifică în procesele realizării, stabilirii obiectivelor, autoîmplinirii profetiilor, funcției meditației și legii atracției. Acum știința ne poate arăta unde și cum funcționează succesul. Ești pe cale să înveți despre un sistem remarcabil pe care fiecare dintre noi îl are în creier, și anume **Sistemul Reticular de Activare**, sau SRA.

SRA, localizat la mamifere în trunchiul cerebral, este un mănunchi de fibre neuronale cunoscute sub numele de formațiune reticulată. Acesta joacă un rol important în multe funcții importante ale fiziologiei umane, inclusiv dormitul, mersul, respirația, ritmul cardiac și motivația comportamentală. De asemenea, SRA contribuie la apetitul sexual, pofta de mâncare și acțiunea de a mâncă, eliminarea reziduurilor din organism, controlul conștiinței și capacitatea de a aduce anumite lucruri în atenția noastră. O traumă suferită de SRA poate duce la comă și a fost corelată cu diferite stări medicale, inclusiv narcolepsia.

SRA funcționează ca o rețea de neuroni și fibre neuronale care traversează trunchiul cerebral, iar acești neuroni sunt conectați la diferite părți ale creierului. Acest sistem are două părți: SRA ascendent, care se conectează la părți ale creierului precum cortexul, talamusul și hipotalamusul, și SRA descendente, care se conectează la cerebel și la nervii responsabili cu diferitele simțuri.

Respect pentru oameni și cărti

SISTEMUL RETICULAR DE ACTIVARE



Până la mijlocul secolului XX, fiziologii au ajuns la concluzia că anumite structuri profunde ale creierului controlează starea de veghe, agerimea și motivația.

Oamenii de știință au devenit conștienți de existența SRA în 1949 când, la Universitatea din Pisa, H.W. Magoun și Giuseppe Moruzzi au studiat componentele neuronale care reglau mecanismele de somn-trezire ale creierului și și-au publicat concluziile în volumul inaugural al publicației științifice *Electrocephalography and Clinical Neurophysiology*. Această cercetare inițială a condus, în cele din urmă, la descoperirea faptului că SRA este portalul prin care aproape toate informațiile intră în creier (excepție fac mirosurile, care ajung direct în zona creierului care controlează emoțiile). SRA filtrează informațiile care ajung la tine, influențează ceea ce vei observa, nivelul de activare psihologică și, de asemenea, decide ce informații nu vor avea acces la creierul tău.

Respect pentru oameni și cărți

16
SRA este conectat cu baza măduvei spinării, de unde primește informații care vin direct pe căile senzoriale ascendente. Fiecare nouă informație sau achiziție trebuie să intre în creier prin intermediul unuia sau mai multor simțuri și este decodată cu ajutorul receptorilor specifici fiecărui simt în parte. De acolo, informația se propagă, prin intermediul nervilor de la nivelul pielii sau corpului, până la măduva spinării și apoi mai sus, prin sistemul reticular de activare, la regiunea din creier care primește semnal de la respectivul simt.

SRA este centrul de comandă și de control al creierului

SRA este locul unde își dau întâlnire gândurile, senzațiile interne și influențele din exterior. El produce efecte dinamice asupra centrilor activității motorii din creier și asupra activității cortexului, cum ar fi lobii frontalii. Este o rețea de căi nervoase care filtrează toate informațiile senzoriale pe care creierul le primește din exterior. Orice vezi, auzi, simt sau palpezi trece prin SRA. Mai simplu spus, SRA este cheia de a porni creierul, fiind totodată principalul centru motivational al acestuia.

Cum funcționează SRA

Creierul procesează peste 400 de milioane de biți de informație în fiecare secundă, dar numai 2 000 de biți pot fi procesați în mod conștient. Restul este procesat fără să-ți dai seama de asta. Cu alte cuvinte, 99,999 la sută din informația care ajunge la tine trece neobservată. Aceasta este singurul mod prin care putem face față vieții cotidiene și milioanelor de biți de informație care ne invadază

Respect pentru oameni și cărti

conștiința și ne solicită atenția. Dacă ar trebui să gestionezi toate mesajele simultan, nu ai putea face față și ți-ai pierde cunoștința. Prin urmare, evoluția ne-a dotat cu SRA, instrumentul cu ajutorul căruia putem filtra toate informațiile și extrage din ele numai ceea ce este important pentru noi într-un anumit context.

SRA funcționează ca un birou de sortare, evaluează informația care vine și stabilește prioritățile sub forma mesajelor care îți solicită atenția. Este ca un filtru între conștientul și subconștientul tău, primește instrucțiuni de la conștient pentru a le transmite apoi subconștientului. Ulterior, creierul tău este cel care dă instrucțiuni corpului să acționeze în aşa fel încât să existe o potrivire cu imaginea pe care o recomandă SRA. În plus, sondează mediul în căutare de tipare informaționale care se potrivesc cel mai bine convingerilor tale sau lucrurilor care îți sunt familiare. Apoi face conexiunea gândurilor și senzațiilor cu lucrurile similare identificate. Atunci când găsește o potrivire, conștientul tău este alertat.

Variații ale SRA

SRA există și la primătore. Aproape 99 la sută dintre genele prezente la om se regăsesc și la cimpanzei și, la fel ca la om, SRA primește toate informațiile senzoriale. Mai mult, acesta monitorizează și ordonează datele în concordanță cu „programele“ preinstalate, la fel cum se întâmplă și la oameni. SRA controlează funcțiile de bază ale cimpanzelui, cum ar fi pulsul, somnul, gradul de conștientizare, digestia, funcția cardiovasculară, aşa cum face și la oameni. Funcția sa este diferită doar pentru că, la oameni, stima de sine este mai dezvoltată. Noi suntem conduși de nevoia insațială de a ști cine, ce, de ce, unde și când. În

Respect pentru oameni și cărți

cazul unui cimpanzeu, SRA operează aidoma unui computer primitiv care rulează doar programele de bază; la om, SRA funcționează asemenea celui mai performant și mai dinamic sistem computerizat.

În creierele unor oameni, SRA nu poate întotdeauna să stimuleze cortexul aşa cum ar trebui. Aceste persoane au dificultăți de învățare, memorie slabă și un autocontrol ineficient. Când SRA este suprastimulat, comportamentul nostru este marcat de hipervigilență, hipersensibilitate senzorială, vorbire neîntreruptă, neliniște și hiperactivitate. Pentru persoanele diagnosticate cu tulburări de deficit de atenție (ADD sau ADHD), SRA ascendent nu are suficientă norepinefrină pentru a stimula cortexul. Norepinefrina este aceeași substanță care este eliberată ori de câte ori pulsul nostru crește, respirația se intensifică și aşa mai departe. Persoanele cu ADD/ADHD pot lua medicamente care, temporar, fac SRA mai eficient, folosind norepinefrina pe care deja o are. Acest lucru le ajută să se concentreze mai bine, le îmbunătățește atenția, capacitatea de memorare și învățare.

De asemenea, SRA este responsabil și pentru viața noastră socială. Introvertiții au o activitate mai intensă a SRA decât extrovertiții. Oamenii de știință cred că, în cazul unui introvertit, SRA este activat mai ușor decât în cazul unui extrovertit pentru că introvertiții au adesea dificultăți în a discuta cu alte persoane, iar când o fac, reacția creierului lor este foarte puternică și asemănătoare panicii.

SRA are un GPS și un motor de căutare

SRA reacționează la numele tău, la orice îți amenință viața și la informațiile de care ai imediată nevoie. De exemplu, în cazul în care cauți un fișier despre care știi sigur că

Respect pentru oameni și cărți

există undeva pe desktopul computerului, SRA alertează creierul, care începe să caute fișierul după nume — să spunem o călătorie peste ocean — sau se va concentra pe un singur cuvânt din fișier, pentru a te ajuta să-l identifici mai ușor. O altă funcție a SRA este cea cunoscută în mod obișnuit sub numele de legea atracției.

Marcus Aurelius spunea: „Omul devine ceea ce gândește.“ Dacă ar fi adevărat, aş fi femeie.

STEVE MARTIN

SRA are încorporat un sistem GPS. Dacă ai GPS, nu este nevoie să știi unde duc toate drumurile dintr-un oraș anume. Trebuie doar să decizi *unde* vrei să ajungi. Introduci informația, iar GPS-ul te direcționează. Dacă greșești drumul, tot GPS-ul te readuce pe calea bună. Sistemul de navigație prin satelit din GPS te ajută să ajungi unde dorești și *exact* aşa funcționează și SRA. Dacă ai GPS, trebuie doar să decizi *unde* vrei să mergi, nu *cum* vei ajunge acolo. Exact în același fel, odată ce ai decis care este obiectivul tău, SRA începe să caute orice poate avea legătură cu el. Dacă derapezi, te redirecționează. Vom vorbi despre asta mai târziu.

În același timp, SRA este asemănător unei rachete capabile să detecteze radiațiile infraroșii emise de o țintă: introduci coordonatele unde vrei să ajungă, apeși butonul de lansare și acolo se duce. Pe drum, filtrează toate informațiile nefolositoare din jurul tău și reține numai ceea ce este relevant. De pildă, instrucțiunea poate fi: „Fii atent la numele tău!“, prin urmare, dacă te afli într-un centru comercial

Respect pentru oameni și cărți

aglomerat sau într-un aeroport și cineva îți rostește numele prin sistemul de sonorizare și adresare publică, îl vei auzi, indiferent de zgomotul din jur.

SRA funcționează asemenea unei rachete capabile să detecteze radiațiile infraroșii.

Cum funcționează sistemul tău de convingeri

Oamenii de știință au descoperit că SRA controlează, de asemenea, și sistemul nostru de convingeri și va recunoaște sau selecta numai informațiile care ne susțin părerile. Aceasta înseamnă că, indiferent de ceea ce credem sau știm, SRA va acorda o atenție sporită acestor lucruri sau va filtra toate celealte informații din jur, pentru a ne ajuta să ajungem numai la ceea ce se potrivește părerilor noastre. Acesta este motivul pentru care unii oameni văd oportunități acolo unde alții văd doar dificultăți. Și tot din această cauză, unii dintre noi pot crede lucruri pe care ceilalți le consideră neadevărate.

În chineză, cuvântul „criză“ este compus din două caractere, unul reprezentând pericolul, celălalt oportunitatea.

Este evident că felul în care te raportezi la un eveniment este influențat de importanța pe care i-o acorzi. Cu alte cuvinte, sistemul tău de convingeri va hotărî dacă SRA va funcționa în favoarea sau împotriva ta. Dacă ești convins că poți face bani numai dacă muncești din greu, vei

Respect pentru oameni și cărți

găsi numai informații care îți confirmă acest lucru și vei acționa în viață ca și cum asta ar fi adevărat. SRA va elmina orice oportunitate care ți-ar oferi modalități de a face bani fără să trebuiască să muncești din greu.

SRA poate funcționa în favoarea sau împotriva ta. Acest lucru depinde numai de ceea ce crezi.

Dacă vrei ca SRA să lucreze în favoarea ta, atunci trebuie să-l programezi să caute ceea ce vrei, nu ceea ce nu vrei. Când programezi o anume idee sau un obiectiv în SRA, nu contează dacă ești adormit sau treaz ori dacă te gândești sau nu la acel lucru — SRA va găsi cu precizie ceea ce i-a spus să caute, actionând întocmai ca funcția de căutare a unui computer. Va identifica și va supune atenției tale datele relevante din milioane de biți de informație din jurul tău și va face abstracție de informațiile irelevante. Atunci când creezi o imagine detaliată și clară a ceea ce dorești, SRA se pune în mișcare și nu se oprește până când nu găsește ceea ce ai nevoie. Vom analiza acest lucru în detaliu, mai târziu.

Cum alege SRA ce informații sunt importante pentru tine

Imaginează-ți că te plimbi printr-un terminal aglomerat și zgomotos de aeroport. Gândește-te la tot ce se audе în jurul tău — sute de oameni care vorbesc, muzică și anunțuri. Poți auzi zgomotul de fond general, dar SRA nu percepse fiecare sunet separat. Să presupunem acum că la stația de amplificare a aeroportului se face un anunț în care este menționat numele tău sau poate numărul zborului tău.

Respect pentru oameni și cărti

22
Dintr-o dată, atenția ta sporește, fiindcă SRA aduce această informație relevantă în atenția ta conștientă și imediată. SRA acționează ca un filtru, îmblânzind efectul celorlalți stimuli repetați, cum ar fi zgomotele, și făcând în aşa fel încât simțurile tale să nu fie supraîncărcate. Apoi scoate în evidență numele tău.

De ce îți vezi mașina peste tot

Ai observat vreodată că, de îndată ce ai decis ce tip de mașină vrei să-ți cumperi, pare că toate celelalte mașini de pe stradă sunt asemenea celei la care te gândești? O vezi, de asemenea, în parcurile auto, la televizor și la centrele comerciale. Mașina respectivă este practic peste tot. Acest lucru se întâmplă pentru că SRA lucrează, filtrează toate celelalte mașini (care devin, în acest caz, informație neimportantă) și aduce mașina din gândurile tale în prim-planul minții tale. Numărul de mașini de acest tip nu a crescut de când ai decis să îți cumperi și tu una; pur și simplu SRA funcționează. Dacă nu te va mai interesa acea mașină, vei înceta să o mai vezi pe toate drumurile.

SRA este cauza pentru care vezi mașini ca a ta oriunde te duci.

Când o femeie rămâne însărcinată, începe să i se pară că fiecare a doua femeie din jurul ei este, de asemenea, însărcinată. Dacă ai un bebeluș poți fi atât de obosit, încât să dormi în zgomotul traficului sau în scandalul făcut de vecini, dar de îndată ce micuțul începe să plângă te trezești imediat.

Respect pentru oameni și cărti

Într-un exemplu foarte diferit, dacă alegi să crezi că lumea și oamenii sunt cu toții răi, de fiecare dată când vei deschide televizorul sau vei citi un ziar vei da numai peste tragedii, moarte, război. SRA este indiferent dacă îți place ceva sau nu, el caută doar tipare care să se potrivească gândurilor sau convingerilor tale dominante.

Dacă te gândești continuu la ce nu-ți place, atunci SRA este programat să te alerteze numai cu privire la ce nu-ți place. Vei vedea atât de multe din ceea ce nu vrei, încât va părea că te afli în război cu ceea ce se află în jurul tău. **Iată motivul pentru care îți vom cere să te concentrezi numai pe ceea ce vrei, nu pe ceea ce nu vrei.**

Rezumat

Se dovedește că Napoleon Hill a avut dreptate, iar acum știința poate dovedi asta. Îți programezi SRA în discuțiile cu tine însuți și cu așteptările tale. Dacă speranțele tale sunt pozitive, automat îți programezi SRA să caute informații cu privire la comportamente pozitive și să eliminate informațiile cu privire la cele negative. Din cauza funcției acestui filtru biologic, indiferent de ceea ce gândești sau indiferent la ce te concentrezi, informațiile vor pătrunde în subconștientul tău și vor reapărea la un moment dat în viitor.

Cea mai uluitoare descoperire este aceea că îți poți programă în mod deliberat SRA, prin mesajele pe care alegi să îți le transmiți, din conștientul tău. Acest lucru înseamnă că acum poți să-ți creezi propria realitate. Nimic din ceea ce vei afla din cartea de față nu ține de voință. Totul se întâmplată în acest subțire mănunchi de prelungiri neuronale