

LUPTĂ PENTRU VISUL TĂU

**Concentrarea, disciplina, încrederea
și curajul de care ai nevoie ca să îți
îndeplinești scopurile**

**Ruben Gonzalez
multiplu medaliat olimpic**



EDITURA AMALTEA
www.amaltea.ro

Cuprins

Am fost concepuți pentru măreție	19
Cum să îți alimentezi dorința de a câștiga	23
Cum să îți folosești atuurile astfel încât să ai mai mult de câștigat	29
Cum să îți identifici visul și scopul	35
Stabilește că tu vei fi cel care râde la urmă	43
Cum să îți stabilești obiectivele asemenea unui campion	47
Provocarea finală în ceea ce privește succesul	57
Curajul de a reuși	63
Cum să te convingi singur să treci la acțiune	73
Fără risc nu există câștig	79
Profită de șansă	81
Concentrarea – un lucru fără de care nu poți reuși	85
Cine se aseamănă se adună	89
Cum am transformat proba de sanie solo într-un sport de echipă	93

Cum să îți revii rapid, astfel încât să ieși învingător	97
Ce anume te trage înapoi?	101
Cum să ai rezultate extraordinare	103
Puterea de a alege	107
Ești la mică distanță de victorie	111
Crezul campionilor	115
Secretele succesului unui multiplu medaliat olimpic	117
Vis, luptă, victorie	123
179 de sfaturi care te vor ajuta să ai o viață mai bună	125
Despre autor	158

Am fost concepuți pentru măreție

Oamenii considerați extraordinari nu s-au născut așa. Au ajuns să fie foarte buni ca urmare a faptului că au luat decizia de a-și urma visul și că au refuzat să renunțe. Luptele pe care uneori suntem nevoiți să le purtăm cu toții pe parcurs sunt cele care ne fac excepționali. Indivizii obișnuiți pot ajunge să strălucească dacă urmează constant principiile succesului.

Am putea spune că eu sunt cel mai relevant exemplu de trecere de la obișnuit la ieșit din comun. Nu eram deloc un sportiv înzestrat. Am ajuns medaliat olimpic grație perseverenței mele. Pur și simplu am refuzat să renunț.

Primul pas către obținerea succesului este să îți dai seama că, deși se poate să fi fost programați pentru mediocritate, am fost concepuți și creați pentru realizări de excepție.

Reprogramarea propriilor minți astfel încât să ajungem să avem realizări notabile este simplă, dar nu ușoară. Drumul către succes, pe toate planurile vieții, poate fi împărțit în cinci pași:

- 1) Ceea ce îți spui ție însuți
- 2) Propriile convingeri și gânduri
- 3) Ceea ce faci

4) Obiceiurile pe care le ai

5) Rezultatele pe care le obții

Ceea ce îți spui ție însuși îți influențează propriile convingeri și gânduri. Gândurile determină tot ceea ce faci. Ceea ce faci în mod repetat se transformă în obiceiuri. Obiceiurile îți vor influența în cele din urmă rezultatele. Iar dacă nu ești fericit cu rezultatele pe care le ai, schimbă ceea ce îți spui ție însuși și înconjoară-te de oameni care să te sprijine și să te încurajeze să îți atingi visul. Dacă vei face acest lucru, nu va trece mult până când vei obține cu totul și cu totul alte rezultate.

Poți învăța să îți pui în evidență puterile speciale, astfel încât să atragi în viața ta tot ceea ce îți dorești. Este pur și simplu vorba despre o abilitate.

Oamenii de succes discută și se gândesc în mod constant la ceea ce își doresc. Cei care nu reușesc în viață discută în mod constant despre ceea ce nu își doresc să li se întâmple. În cazul tău cum stau lucrurile?

La ce te gândești în mod constant?

Despre ce vorbești cel mai des?

Despre ceea ce îți dorești sau despre ceea ce nu îți dorești?

Alături de cine îți petreci cea mai mare parte a timpului?

Se concentrează aceste persoane asupra unor visuri sau asupra unor coșmaruri?

Știi că venitul tău reprezintă media veniturilor persoanelor alături de care îți petreci cel mai mult timpul? Vrei să câștigi de două ori mai mult? Atunci înconjoară-te de oameni care au un venit de două ori mai mare decât al tău.

Vorbesc cât se poate de serios.

Cum să îți alimentezi dorința de a câștiga

Succesul are mai multe fațete. Trebuie să ai un vis – ceva pentru care să lupți. Trebuie să crezi în tine. Trebuie să treci la acțiune, cu o atitudine care să denote că ești dispus să faci tot ceea ce este nevoie, atât timp cât este nevoie. Abia în acel moment succesul devine ceva palpabil.

Mai mult decât orice altceva, dorința îți va determina reușita. Cât de mult îți dorești un anumit lucru? Este visul tău ceva ce ți-ar plăcea să faci? Sau o chestiune pe care ar fi frumos să o materializezi? Ori una de care ești obsedat?

Intensitatea cu care îți dorești un anumit lucru va stabili dacă îți vei transforma visul în realitate, fiindcă dacă visezi la ceva cu ardoare, atunci nu vei renunța sub nici o formă.

Dorința arzătoare permite unei persoane care nu are abilități ieșite din comun să concureze cu succes cu cei mult mai înzestrați. Dorința îți permite să dai tot ce ai mai bun în tine. Te ajută să îți atingi potențialul maxim. Dorința intensă le permite oamenilor să câștige, în ciuda tuturor adversităților.

Dacă visul tău nu este o obsesie, imediat ce vei întâmpina chiar și cel mai mic obstacol, vei renunța. Atât timp cât provocarea de a-ți îndeplini visul devine un impediment, vei renunța.

Succesul nu este ușor de obținut. Crede-mă, că știu ce vorbesc. Pentru a reuși, trebuie să fii de acord să te pui în situații incomode – pentru o perioadă îndelungată.

De aceea este atât de important să fii determinat, încântat și pasionat de visul tău. Dacă răspunsul tău la întrebarea „de ce“ este suficient de impresionant, atunci vei ști și cum trebuie să procedezi.

Dorința creează puterea de a reuși.

Când m-am apucat prima dată de sport, respectiv de sanie, primul meu antrenament s-a desfășurat vara, pe sănii cu roțile. Ne dădeam pe pista de bob de la Lake Placid, de la punctul de 800 de metri – deplasându-ne cu 80 de kilometri pe oră.

Eram încălțat cu teniși și îmbrăcat cu șort și tricou. Dacă m-aș fi izbit de vreun zid, aș fi ajuns direct la spital. Cam așa stau lucrurile la sanie. Iar când ajungeam jos, nici măcar nu ne asigura cineva transportul până sus. Trebuia să ne cărăm singuri săniile în spate și să urcăm muntele. Antrenorii nu ne ușurau deloc viața, căci voiau să își dea seama cât de mult ne dorim să reușim. Chiar nu-și doreau să își piardă timpul cu persoane care nu tratau totul cu cea mai mare seriozitate posibilă.

Dacă ai jucat vreodată fotbal, atunci știi exact ce vreau să spun. În fiecare sezon, primele săptămâni de antrenament în acest sport sunt brutale. Antrenorul își muncește jucătorii până la epuizare, fiindcă vrea să știe cine va face parte din echipă și să-i elimine pe cei care doar își doresc, dar nu depun nici un efort.

Pentru a avea succes, trebuie să știi cum să îți alimentezi dorința. Cu cât o hrănești mai mult, cu atât îți va fi mai greu să renunți. Cea mai mare parte a antrenamentului mental pe care îl facem este conceput în două scopuri – să ne consolideze convingerile și să ne alimenteze dorința.

Trebuie să ajungi în punctul în care, indiferent de circumstanțe, ești 100% concentrat pe visul tău. Țelul tău este să devii atât de hotărât să îți atingi visul încât să te convingi că îl ai. Iar când visul este suficient de mare, faptele nu mai contează.

Cum poți face acest lucru? Cum îți transformi propriul vis într-o obsesie magnifică?

Te înconjori de visul tău. Îți pui imagini cu el peste tot. Pereții biroului meu sunt tapetați cu amintiri de la Olimpiade. Într-o zi m-am apucat să număr câte inele olimpice există în jurul meu. Erau 30 de seturi. Existând peste tot asemenea amprente ale visului pe care îl am, mintea îmi este asaltată cât e ziua de lungă cu locul în care vreau să ajung. Dacă visez cu ochii deschiși, atunci visez la Olimpiadă.

Am citit permanent și m-am documentat despre acest subiect. Mă uit tot timpul la diverse materiale cu Jocurile Olimpice (am peste două sute de ore de înregistrări). Mai mult, din când în când mă las copleșit și de latura emoțională a visului meu. De foarte multe ori când mă uit la TV la aceste filmulețe – în special la cele cu ceremoniile de deschidere – ochii mi se umplu de lacrimi.

Dacă îți dorești ceva suficient de mult, faptele nu mai contează.

Discut cu toată lumea despre visul meu. Stau de vorbă în mod regulat cu alți sportivi care au aceeași pasiune ca și mine. Mă gândesc la visul meu cât e ziua de lungă și îl visez noaptea.

Îmi imaginez cât mai detaliat cum mă voi simți când voi participa la ceremonia de deschidere. Îi pot auzi pe cei din public cum aplaudă. Pot vedea steagul olimpic și torța olimpică. Pot simți aerul rece și zăpada care îmi pică peste față. Pot simți lacrimile de bucurie. Pot simți cum mi se face pielea de găină. Toate aceste lucruri îmi alimentează la maximum dorința.

Faptul că scriu despre visul meu este un exercițiu extrem de puternic. De fiecare dată când îți așterni gândurile pe hârtie, mintea începe să se concentreze intens.

Sportivii profesioniști și cei care participă la Olimpiadă nu sunt singurii care folosesc aceste tehnici. Dacă ești căsătorit, probabil că ai făcut deja acest lucru. Când te-ai îndrăgostit pentru prima dată, te gândeai mai tot timpul la cel drag și te înconjurai peste tot de fotografii cu persoana iubită. Voi ai să știi totul despre ea. Îi scriai scrisori. Discutai mereu despre ea cu prietenii. De fapt, se poate ca aceștia să se fi săturat până peste cap să te audă. Ajunsesei să fii obsedat!

Și ce anume s-a întâmplat? Ați sfârșit, probabil, prin a vă căsători.

Un copil care își dorește un cățeluș va proceda la fel. Vorbește despre animăluț. Citește despre el. Se gândește

la el. Face colecție de poze cu el. Până când, în cele din urmă, părinții cedează și i-l cumpără.

Fă același lucru cu visul tău. Devino obsedat! Transformă-te într-un fanatic. Fanaticii obsedați își transformă visurile în realitate. Dacă eu am putut face acest lucru, și tu poți.

Există ceva ce îți dorești atât de mult încât simți că nu mai poți trăi dacă nu ai acel lucru?

Dacă ar fi ceva ce ți-ai putea dori atât de mult, care ar fi acel lucru?

Ai un vis care îți taie respirația?

Ce fel de vis aproape că te-ar lăsa fără suflare?

Odată ce ți-ai descoperit visul, dedică-ți viața transformării lui în realitate.