

//////
**TOTUL ÎNCEPE CU
PASIUNEA**
//////

FĂ CEEA CE-ȚI PLACE ȘI IUBEȘTE CEEA CE FACI

KEITH ABRAHAM



EDITURA AMALTEA

www.amaltea.ro

<i>Prefață</i>	11
<i>Despre autor</i>	13
<i>Introducere: cele patru componente necesare pentru a avea o viață plină de pasiune</i>	14
Partea I: Însemnătatea – Prezența siguranței în viața ta	23
1: Descoperă-ți motivația	25
2: Acumularea adevăratei avuții.....	31
3: Permite-ți din când în când mici dezechilibre astfel încât să îți intri în flux	34
4: Cele șase emoții aferente realizărilor	40
5: Șase moduri prin care poți avea o viață plină de siguranță	49
6: Cum își pierde oamenii pasiunea	57
7: Reconnectarea la propria pasiune.....	61
8: Ce înseamnă pentru tine o imagine de ansamblu?	66
9: Lista lucrurilor pe care îți dorești să le realizezi în viață	69
10: Exemple de visuri de-o viață	75
Partea a II-a: Punctele de reper – Claritatea: o calitate esențială în viață	85
11: Obiectivele de tip SMART nu funcționează.....	87
12: Emoțiile determinante	92
13: Simte – Gândește – Acționează. Alinierea reală a obiectivelor	97
14: Implementarea procesului Simte – Gândește – Acționează	104
15: Identificarea emoțiilor determinante	113
16: Trasarea punctelor de reper.....	117

17: Transformarea visurilor în destinații	122
18: Crearea unui plan pe un an	131
19: Recunoaște, reflectează, resetează	139
20: Renunță la așteptări.....	144

Partea a III-a: Modul de gândire – Cum să ai mai multă

încredere în tine.....	149
21: Cine te oprește?	151
22: Timpul tău este limitat	158
23: Educația reală te ajută să îți atingi potențialul	163
24: Uplete-ți mintea cu informații care te pot transforma	167
25: Puterea asocierilor pozitive	170
26: Fă-ți timp și spațiu pentru a gândi	173
27: Cititorii sunt lideri!.....	178
28: Stai la picioarele unui maestru.....	181
29: Nu există substitut pentru experiență.....	185
30: Ești o investiție extraordinară	189

Partea a IV-a: Elanul – Cum să ai o viață completă

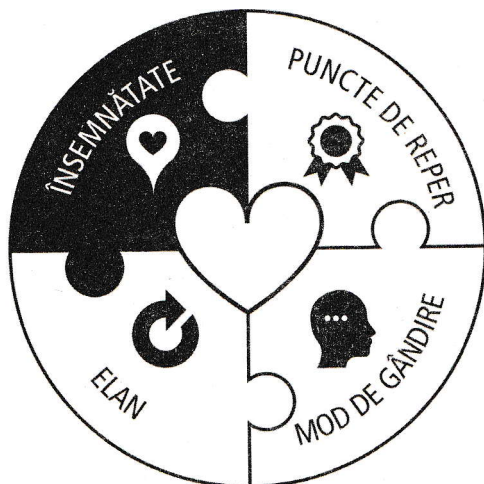
31: Importantă nu este motivația, ci crearea elanului	197
32: Cum să învingi cel mai mare sabotor al stimei de sine.....	203
33: Descoperă-ți stilul de învățare	207
34: Concentrează-te asupra lucrurilor importante.....	210
35: Nu mai încerca să gestionezi timpul	213
36: Reîncarcă-ți bateriile	221
37: Ritualurile îți creează viitorul.....	224
38: 1% îmbunătățiri	229
39: Pune totul laolaltă.....	234
40: Prima piesă de domino	237

Concluzie: Transformă-te într-un exemplu viu..... 241

Anexă: Idei – cunoștințe, informații, inspirație..... 251

Mulțumiri deosebite 258

PARTEA I



ÎNSEMNĂTATEA

PREZENȚA SIGURANȚEI ÎN VIAȚA TA

DESCOPERĂ-ȚI MOTIVAȚIA

Nu este important nici ce anume faci, nici cum, nici unde se des-
 foară totul. Ceea ce contează cu adevărat este DE CE vrei să faci un
 anumit lucru sau să îți îndeplinești un obiectiv. Premisa de la care
 pornim în cartea de față – care reprezintă și fundamentul tuturor
 realizărilor realmente excepționale – este surprinsă extrem de eloc-
 vent în următorul citat:

— CÂND —
MOTIVAȚIA
Devine
 ➔ **CLARĂ,**
PROCEDURA
Ajunge să fie simplă!

Când știi foarte clar *de ce* vrei să faci ceva, vei ști și *cum* să procedezi – iar uneori, într-un mod cât se poate de misterios și de ciudat – totul se va petrece de la sine, relativ repede. Vei cunoaște o persoană care cunoaște o altă persoană sau vei citi un articol care o să-ți dea o idee legată de modul în care să îți îndeplinești obiectivul.

Provocarea pentru cei mai mulți dintre noi este că nu începem prin a ne identifica *motivația*, ci prin a stabili CE anume dorim – iar de cele mai multe ori ne oprim aici. Nu mai facem deloc progrese sau ne căutăm și mai multe obiective. După o vreme, sufletul ne îndeamnă să căutăm, de fapt, sensul și să vedem care sunt lucrurile care contează cu adevărat.

MOTIVAȚIA
APARE DUPĂ
STABILIREA
OBIECTIVULUI.



OBIECTIVUL

Este scopul la care țintești

DUPĂ CE

ȚI-AI DESCOPERIT

MOTIVAȚIA

Gândește-te puțin la acest aspect. Când ai terminat liceul sau când ești la facultate, toată lumea te întreabă ce job îți dorești, ce vei face din acel moment încolo și ce carieră vei urma. Mai târziu, când te-ai angajat sau ai propria afacere, cei din jur îți pun întrebări precum: „La ce proiect lucrezi acum?“, „Ce target ai pe lună?“, „Ce vrei să realizezi anul acesta?“, „Ce obiectiv ai în carieră?“

Doar foarte rar ești întrebat ceva referitor la motivație. Convingerea mea este aceea că acțiunile pe care le întreprindem sunt rezultatul căutării neîntrerupte a motivației. Acțiunile reprezintă tot ceea ce facem atunci când ne căutăm motivația. Pentru cei mai mulți dintre noi, provocarea constă în faptul că ne oprim la acțiunile în sine, fiindcă sunt mai ușor de măsurat – și nu ne mai gândim ce ne moti-

vează. Așadar, ajungem să ne simțim blocați în ideea de a acționa, fiindcă cei din jur ne pot aprecia mult mai ușor și mai repede după statut, funcții sau câștiguri financiare. *Procedura* este ceea ce trebuie să facem în momentul în care ne căutăm motivația.

Pentru fiecare dintre noi, motivația reprezintă ceea ce ne face să mergem înainte, ceea ce e important pentru noi, cu alte cuvinte scopul pe care îl avem în viață.

**— MOTIVAȚIA —
ARE LEGĂTURĂ CU PASIUNEA,
SCOPUL, OBIECTIVUL,
DORINȚA, VIZIUNEA, IMAGINEA
DE ANSAMBLU ȘI INTENȚIA
CARE TE-AU FĂCUT SĂ
PORNEȘTI LA DRUM.**

Are legătură cu ceea ce contează cel mai mult pentru noi – valorile esențiale în care credem și care ne definesc ca ființe. Într-o oarecare măsură, motivația este ceea ce ne mână în luptă, acel factor pentru care ne dorim să fim recunoscuți sau faimoși, în ideea de a avea o viață plină de însemnătate.

Motivația este acel lucru care vrea – și adesea chiar așteaptă – să iasă la suprafață din interiorul tău. Este pasiunea aceea pe care ai lăsat-o deoparte, fiindcă viața de zi cu zi te-a acaparat și te-a consumat. Ea se află undeva în adâncul sufletului tău, fiind acea voce care îți spune că un anumit lucru e bun și corect pentru tine și pentru cei din jur, dar care, cu toate acestea, uneori pare lipsită de logică.

Nu susțin că nu vei realiza nimic dacă nu îți găsești motivația. Vezi tu, atunci când te concentrezi atât de mult pe acțiunile propriu-zise, vei obține destul de mult, mai mult decât majoritatea prietenilor, familiei sau colegilor. Însă după

**— CEEA CE —
FACI ARE LEGĂTURĂ CU
OBIECTIVUL SPECIFIC, CEL
DEFINIT FOARTE CLAR, CU
ȚINTA DORITĂ ȘI CU REPERELE
REALIZABILE.**

o vreme te vei întreba *de ce* faci ceea ce faci. Vei avea un sentiment ciudat, de lipsă de mulțumire complet nerezonabilă. Știi că ai realizat ceva și că o faci în continuare, așa că de ce te simți descurajat, neimplicat, dezamăgit sau detașat? Nu este drept să ai asemenea stări! În comparație cu cei din jur, te descurci foarte bine, astfel că nu ai nici un motiv justificat să ai respectivele sentimente – dar ele există!

Subliniez încă o dată faptul că este mult mai greu să îți identificezi motivația decât să stabilești ce anume vrei sau cum și când vei realiza ceea ce ți-ai propus.

— PROCEDURA —
ARE LEGĂTURĂ CU
MECANISMUL, CU METODA, CU
STRATEGIA, TACTICA,
PROCESUL, PUNCTELE DE
REPER, CU SCHIȚELE SAU CU
PLANURILE REALIZATE.

Există tendința ca *motivația* să depindă de anumite decizii bazate pe emoții, care reflectă adevăratul sine, esența ta ca persoană. *Acțiunile propriu-zise* sunt bazate pe logică și sunt determinate de procesul de gândire, de experiențele din trecut și inspirate de cei care au mai trecut prin așa ceva înaintea ta. *Procedura* se

referă la modul de acționare, la înregistrarea progreselor, la implementarea ideilor și la faptul că ești deschis să te gândești la obiectivul în sine. *Momentul* este acel cadru de timp în care ți-ai propus să îți îndeplinești obiectivul. Și mai există un aspect important...

Cei mai mulți oameni nu fac distincția între planul mental și cel fizic care există între *ceea ce* reprezintă obiectivele lor și *de ce* și le doresc cu adevărat. Să recunoaștem, majoritatea nu își fac nici un fel de plan, iar noi le cerem să se gândească *de ce* există pe această planetă – și care este rolul lor, contribuția pe care și-o aduc în viața celor apropiați sau chiar a celor pe care nu îi cunosc, dar care vor beneficia de moștenirea pe care ei o lasă în urmă.

Nu este vorba despre faptul că oamenii nu vor să își descopere motivația; mai degrabă ei fie nu își alocă timp să evalueze ce anume

pot realiza, fie viața ajunge să le fie mult prea dură, astfel încât nu mai stau să se gândească la imaginea de ansamblu. Simpla idee de a proceda în acest fel li se pare înspăimântătoare, așa că le e mult mai ușor să facă tot posibilul să fie ocupați. Iar cei câțiva, foarte puțini, care nu știu sigur de unde să înceapă, alege calea mai ușoară și nu fac pur și simplu nimic.

— MOMENTUL —
ARE LEGĂTURĂ CU TIMPUL
PE CARE L-AI STABILIT ÎN
VEDEREA ÎNDEPLINIRII
OBIECTIVULUI.

De fiecare dată când am intervievat pentru blogul meu diverse persoane pline de pasiune sau i-am ascultat pe cei care au participat la conferințele mele, aproape toți îmi spun ceva de genul: „Mi-am dorit întotdeauna să...“, „Știi că ar fi trebuit să încerc“, „De când eram mic mă gândesc la...“, „Am visat la asta de când mă știu“ sau „Am știut mereu că mă voi apuca la un moment dat de...“. Liderii dintr-un anumit domeniu, cei care s-au impus la nivel global, marii oameni de știință, designeri, inventatori, inovatori, artiști, muzicieni, laureați ai Premiilor Nobel sau Pulitzer, medaliații de la Olimpiade – toți și-au identificat motivația și își cunosc resorturile care îi împing înainte.

Motivația nu are legătură doar cu indivizii. Și companiile au nevoie de un motiv ca să funcționeze, să se implice, să fie cuprinse de entuziasm și să le transmită energie clienților și angajaților. Companiile și antreprenorii care ne impresionează sunt cei care au o motivație puternică, acel scop nobil care ne conectează cu brandul sau produsul lor.

Cu toate acestea, și companiile, asemenea oamenilor, se abat uneori de la drumul cel bun. Scopul lor nobil – mai exact, motivația – fie dispare, fie este trecut cu vederea, fie există un sentiment de nemulțumire. Alteori oamenii și firmele realizează ceea ce și-au propus