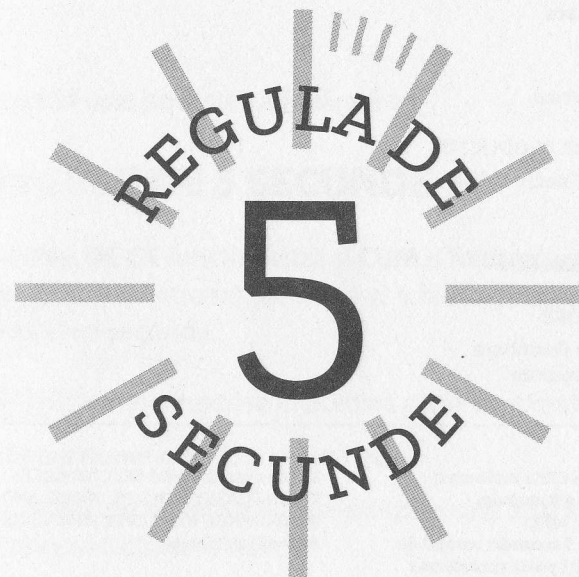


MEL ROBBINS



Traducere din engleză:
Constantin Dumitru-Palcus

Lifestyle
PUBLISHING

Cuprins

Partea I. Regula de 5 secunde

1. Cinci secunde pentru a-ți schimba viața	13
2. Cum am descoperit Regula de 5 secunde	29
3. La ce te poți aștepta când o folosești	41
4. De ce funcționează Regula	55

Partea a II-a. Puterea curajului

5. Curajul de fiecare zi	71
6. Ce mai aștepti?	85
7. N-o să simți niciodată că ai chef	101
8. Cum să începi să folosești Regula	117

Partea a III-a. Curajul îți schimbă comportamentul

Cum să devii cea mai productivă persoană pe care o cunoști .	129
9. Ameliorează-ți sănătatea	133
10. Crește-ți productivitatea.	147
11. Nu mai amâna	161

Partea a IV-a. Curajul îți schimbă mintea

Cum să devii cea mai fericită persoană pe care o cunoști	177
12. Nu-ți mai face griji	183
13. Pune capăt anxietății	193
14. Învinge-ți frica.	205

Partea a V-a. Curajul schimbă totul

Cum să devii cea mai împlinită persoană pe care o cunoști ..	215
15. Clădește-ți adevărata încredere în sine	219
16. Urmărește-ți pasiunea	235
17. Îmbogățește-ți relațiile personale	247
Puterea din tine.	261



Curajul de fiecare zi

Curajul este capacitatea de a face lucruri care par dificile, înspăimântătoare sau nesigure.

Nu este ceva rezervat doar câtorva aleși.

Curajul este un drept câștigat prin naștere. E în noi toți. Și te așteaptă să-l descoperi.

O clipă de curaj îți poate schimba ziua. O zi îți poate schimba viața. Și o viață poate schimba lumea.

Aceasta e adevărata putere a curajului: scoate la lumină cea mai grozavă versiune a ta.

Descoperă-ți curajul și vei fi capabil să realizezi și să experimentezi toate lucrurile la care ai visat.

Da, chiar și să schimbi lumea.

Capitolul 1

Cinci secunde pentru a-ți schimba viața

Dacă ai căutat acea persoană care-ți va schimba viața, uită-te în oglindă

Ești pe cale să înveți un lucru remarcabil — durează doar cinci secunde ca să-ți schimbi viața. Sună ca o șmecherie, nu-i așa? Dar nu e. E știință. Am să-ți demonstrez. Îți schimbi viața cu câte o decizie luată în cinci secunde, pe rând. De fapt, este singurul mod în care te schimbi.

Aceasta este povestea adevărată a Regulii de 5 secunde: ce este, de ce funcționează și cum a transformat viețile oamenilor din lumea largă. Regula este ușor de învățat și are un impact profund. Este secretul care poate schimba orice. După ce-ai învățat Regula, poți să începi s-o folosești imediat. Regula te va ajuta să trăiești, să iubești, să lucrezi și să vorbești cu mai multă încredere și cu mai mult curaj în fiecare zi. Folosește-o o dată și va fi acolo pentru tine ori de câte ori vei avea nevoie de ea.

Am creat Regula de 5 secunde într-un moment al vieții mele în care totul se destrăma. Și prin totul, înțeleg chiar totul: căsnicia, finanțele, cariera și stima de sine ajunseseră la pământ. Problemele mi se păreau atât de mari, încât în fiecare dimineață era un chin să mă dau jos din pat. De fapt, așa a început Regula — am inventat Regula ca să mă ajute să scap de obișnuința de a apăsa butonul de snooze.

Acum șapte ani, când am folosit pentru prima dată Regula, mi s-a părut că e caraghioasă. Nu realizam atunci că inventasem

o puternică tehnică de metacogniție care avea să schimbe totul în ceea ce privește viața mea, munca și felul cum mă percepeam.

Ceea ce s-a întâmplat cu mine de la descoperirea Regulii de 5 secunde și puterea deciziilor luate în cinci secunde este de necrezut. Nu numai că m-am trezit — dar mi-am reformat întreaga viață. Am folosit acest instrument unic pentru a prelua controlul și a îmbunătăți totul, de la încrederea în sine la finanțe, de la căsnicie la carieră și de la productivitate la creșterea copiilor. Am trecut de la cecurile respinse de bancă la o sumă în cont alcătuită din 7 cifre și de la certurile cu soțul meu la sărbătorirea a 20 de ani de căsătorie. M-am vindecat de anxietate, am construit și am vândut două firme, am fost recrutată să fac parte din echipele de jurnaliști de la CNN și revista *SUCCESS*, iar acum sunt unul dintre cei mai căutați vorbitori din lume. Nu m-am simțit niciodată mai stăpână pe situație, mai fericită sau mai liberă. N-aș fi putut să fac nimic din toate astea fără Regulă.

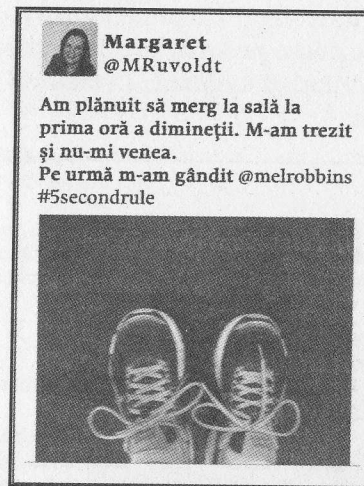
Regula de 5 secunde a schimbat totul... învățându-mă un singur lucru: CUM să fac schimbarea.

Folosind Regula, am înlocuit tendința de a cumpăni excesiv cele mai mici mișcări cu o înclinație spre acțiune. Am folosit Regula pentru a stăpâni auto-monitorizarea și pentru a deveni mai prezentă și mai productivă. Regula m-a învățat cum să încetez a mă îndoi și cum să încep să cred în mine, în ideile și în capacitățile mele. În plus, Regula mi-a dat tăria interioară pentru a deveni o persoană mai bună și mult mai fericită, nu pentru alții, ci pentru mine.

Regula poate face același lucru pentru tine. Iată de ce sunt atât de entuziasmată să o împărtășesc cu tine. În capitolele următoare, vei învăța povestea din spatele Regulii, ce este aceasta, de ce funcționează și știința convingătoare care o confirmă. Vei descoperi cum deciziile luate în cinci secunde și faptele de curaj zilnic îți schimbă viața. În sfârșit, vei învăța cum să folosești Regula de 5 secunde în combinație cu cele mai noi strategii confirmate de știință pentru a deveni mai sănătos, mai fericit și mai productiv și eficient la muncă. De asemenea, vei învăța cum s-o folosești pentru a pune capăt grijilor, pentru a-ți gestiona anxietatea și pentru a găsi un sens pentru viața ta și să învingi orice teamă.

Și asta nu e tot. Vei vedea dovezile. O mulțime de dovezi. Cartea aceasta este plină de postări de pe rețelele sociale și de relatări la prima mână ale unor oameni din toată lumea care folosesc Regula ca să facă lucruri uluitoare să se întâmple. Da, Regula te va ajuta să te trezești la timp, dar lucrul pe care-l face este mult mai remarcabil: **trezește geniul interior, liderul, starul, sportivul, artistul și agentul schimbării din tine.**

Când vei învăța prima oară Regula, probabil că vei începe să o folosești ca să rămâi atașat de țelurile tale. Ai putea **folosi Regula ca să te „impulsionezi”** să mergi la sală așa cum face Margaret când „nu-i vine”.



Sau poți **folosi Regula ca să ai mai multă influență la muncă.** Așa a folosit Mal prima dată Regula — pentru a găsi curajul să dea ochii cu șeful lui și să-i vorbească despre țelurile carierei sale (ceva de care mulți dintre noi se tem). Datorită Regulii, nu doar că întâlnirea a avut loc, dar s-a desfășurat excelent.

malzakmeh @mel_robbins, astăzi am făcut un pas uriaș înainte și am vorbit cu șeful meu despre următorul meu obiectiv și m-a susținut în totalitate #5secondrule! Mulțumesc @mel_robbins ☺

Asta e o altă caracteristică unică a Regulii — poate că eu am creat-o, dar nu e vorba doar de povestea mea aici. În paginile acestei cărți vei cunoaște oameni din toată lumea și din toate păturile sociale, care folosesc Regula în moduri mărețe și mărunte, pentru a-și schimba viața. Experiențele lor diverse te vor ajuta să înțelegi că aplicațiile și beneficiile Regulii sunt nelimitate.

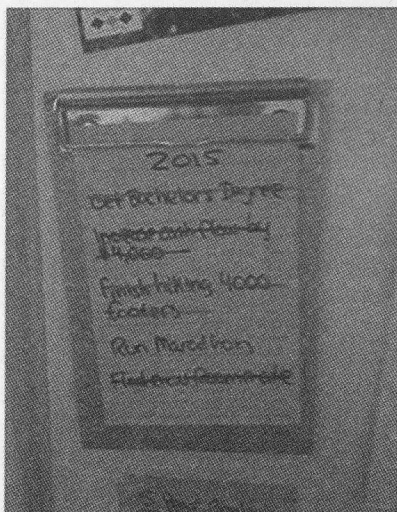
Poți folosi Regula pentru a deveni mai productiv.

Înainte de Regula de 5 secunde, Laura întocmea tot felul de liste cu lucruri de făcut și își tot găsea pretexte, simțindu-se mizerabil. Acum, în viața Laurei nu mai e loc pentru pretexte, doar pentru acțiune. Laura și-a crescut veniturile cu 4 000 de dolari pe lună, și-a obținut bacalaureatul și a făcut câteva drumeții montane. Următorul obiectiv: o cursă de maraton.



Laura

Te-am ascultat vorbind iarna trecută și mi-ai spus să nu mă mai port ca o ticăloasă față de mine însămi și uite ce s-a întâmplat!!! Mulțumesc că ai motivat ticăloasa din mine!



Poți folosi Regula pentru a ieși din zona ta de confort ca să devii mai eficient în formarea relațiilor. Ken a folosit Regula de 5 secunde în ziua în care a învățat-o la Conferința Națională a Institutului de Management Proiecte pentru a cunoaște persoane importante din domeniu, Matthew a folosit-o ca să sune directori executivi de rang înalt, deși nu-i cunoștea, iar Alan a folosit-o ca să cunoască „zece oameni pe care altfel nu l-aș fi cunoscut” la un eveniment organizat de PGA Tour*.



Ken Riches @Buckoclow1

@melrobbins Mi-a plăcut mult prezentarea ta de sâmbătă, la PMI NA LIM. De atunci, am folosit regula de 5 secunde de cel puțin trei ori!



Mel Robbins @melrobbins

@Buckoclow1 cum ai folosit-o?!



Ken Riches

@Buckoclow1

@melrobbins de două ori ca să mă prezint unor oameni importanți, o dată ca să mă trezesc și să termin de făcut niște lucruri în dimineața asta



Matthew Smith

@melrobbins am trimis e-mailuri la directori executivi din partea prietenilor ca să obțin interviuri informaționale. Și MI-AU RĂSPUNS și toate celelalte. regula de 5 sec e tare!



Alan

@TheIdOfAlan

@melrobbins A fost excelent la PGA TOUR! Am folosit deja trucul de 5 sec. ca să cunosc zece oameni pe care altfel nu i-aș fi cunoscut. #GoodStuff

* Principalul organizator de turnee de golf profesionist în SUA. (N.t.)

Poți folosi de asemenea Regula ca să te auto-monitorezi și să-ți controlezi emoțiile. Jenna folosește regula ca mamică pentru a practica răbdarea în loc să se răstească la copiii ei. De asemenea o folosește ca instrument în vânzări în afacerea ei de vânzări directe. Regula o ajută să nu se mai gândească la cât de „intimidant“ este să vinzi și îi dă curajul de a începe pur și simplu să vândă.



Jenna

Bună, Mel!! Ei bine, tocmai am început să pun în aplicare regula de 5 secunde. În 2 zone ale vieții mele am început serios să o folosesc — cu copiii mei și să am răbdare în loc să mă răstesc la ei. Simt că mi-a dat cele 5 secunde suplimentare ca să-mi adun gândurile înainte de a sări cu gura la ei. De asemenea, în afacerea mea de vânzări Yoli. Îmi iau 5 secunde și pur și simplu întreb, vorbesc cu cineva și-mi cresc afacerea. Așa cum ai spus tu, dacă te gândești la răspuns în loc să te gândești să faci un lucru poate fi foarte intimidant în genul ăsta de afacere. Trebuie doar să folosești cele 5 secunde și s-o faci în loc să te gândești la asta!! Mi-a plăcut enorm să te aud vorbind în persoană!!! Îți mulțumesc! Am de gând să continui să folosesc regula de 5 secunde în multe aspecte ale vieții mele pe care vreau să le îmbunătățesc! Îți doresc o zi excelentă!



Directorii executivi de la unele dintre cele mai respectate branduri din lume folosesc Regula ca să-și ajute managerii să se schimbe, să impulsioneze vânzările, să stimuleze echipele și ca să inoveze. Așa este Crystal de la USAA, a cărei întreagă echipă de vânzări folosește Regula de 5 secunde și rezultatul a fost extraordinar — au sărit pe „locul 1 în zona noastră“.



Crystal

I-am pus pe toți din echipa mea de la USAA să folosească regula de 5 secunde până acum am sărit pe locul 1 în zona noastră obiectivul nostru e să ajungem primii pe întreaga companie! Iată unul din formularele pe care mi le-ai trimis. Mai am câteva să-ți trimit.

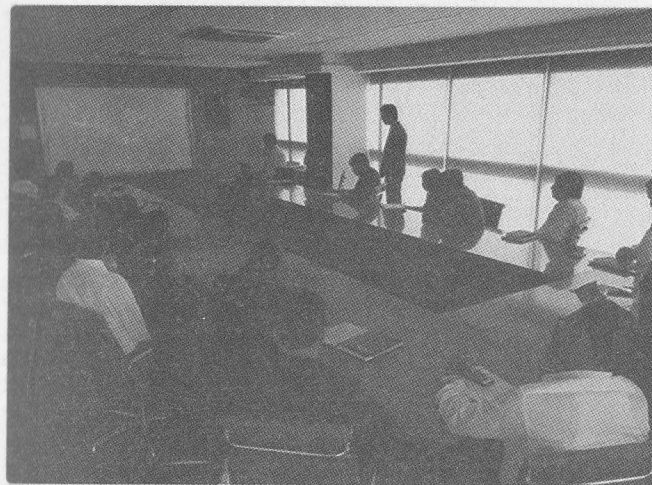
Regula de 5 secunde e atât de ușor de învățat și atât de importantă pentru sentimentul de încredere, încât vedem în toată lumea manageri, ca Muz, învățându-și echipele să o aplice.



Muz

@muze63

Întreg personalul absorbit de un minunat #TEDtalk al lui @melrobbins în dimineața asta #motivation #5secondrule. Mulțumesc, Mel :)



De asemenea vei găsi inspirație în poveștile oamenilor care descoperă curajul de a înceta să se mai gândească și de a-și pune ideile în aplicare. Mark, care timp de decenii s-a

gândit să înființeze o ligă de hochei pe gheață pentru copiii din centrele orașelor mari, a folosit Regula ca să-și scoată ideea „din cap” și să o pună „în aplicare”. Acum a intrat în parteneriat cu foști olimpici și asociația NHL Alumni pentru a crea tabere, clinici și ligi.



Mark

Vezi profilul

Am lucrat în cadrul Ligii Naționale de Hochei în cea mai mare parte a anilor 1980 și 1990. Întotdeauna am fost de părere că e păcat că puștii din centrele orașelor au prea puțin acces la sport, care tinde să fie costisitor și ne-practic pentru multe familii.

Întotdeauna am avut ideea asta ca legende ale hocheiului să aducă sportul în centrele orașelor prin intermediul hocheiului de stradă. Din păcate, de fiecare dată când îmi trecea acest gând prin minte, trăgeam „frâna de mână” și nu l-am dus niciodată până la capăt.

Apoi, în 2013, am văzut prelegerea TEDx a lui Mel Robbins și în minutul 19 al prezentării de 21 de minute, ea a vorbit despre „regula de 5 secunde”.

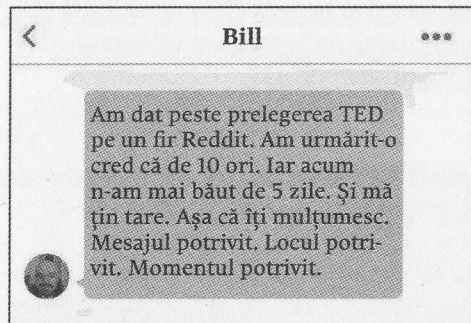
Bingo!

Regula este de asemenea un instrument puternic în lupta cu adicția și depresia. Bill a aflat de Regula de 5 secunde de pe un fir de discuții de pe Reddit și a fost „Mesajul potrivit. Locul potrivit. Momentul potrivit.” A început să folosească „trucul numărătorii inverse” al Regulii ca să se lase de băutură și funcționează „uimitor!” De curând și-a sărbătorit a 40-a aniversare complet treaz.

Imediat am scos din cap ideea programului de hochei în centrul orașului și am pus-o în aplicare. În scurt timp, mi-am unit forțele cu fostul star olimpic american David A. Jensen și cu Boston Bruins Alumni ca să creeze programul „Hochei pe străzi”, care acum organizează tabere, clinici și ligi în multe zone urbane din Noua Anglie.

Pe măsură ce programul continuă să se extindă, mii de copii de la orașe vor avea șansa să cunoască minunatul joc de hochei. Dar toate astea nu s-ar fi putut întâmpla cu „frâna de mână” trasă!
<http://www.dajhockey.com/summer-2016-urban-street-hockey-program.html>

Vara 2016 Programul de hochei pe străzile orașelor
Massachusetts —
Departamentul pentru
Conservare și Recreere...



Bună, Mel!! Sunt bine. Sâmbătă am împlinit 40 de ani și am rămas treaz toată ziua!!! Am fost la vreo două evenimente sociale și am folosit trucul cu numărătoarea inversă, funcționează uimitor!!

Și chiar s-ar putea să-ți salveze viața. Un coleg de muncă mi-a trimis de curând o poveste tulburătoare legată de Regula de 5 secunde. După ce s-a despărțit de soția lui, a căzut într-o depresie profundă. Ajunsesse atât de rău, încât s-a gândit chiar la sinucidere. În cel mai de jos punct al vieții sale, a folosit Regula pentru a renunța și a cere ajutor. Faptul că a găsit curajul de a scăpa de gândurile sumbre și de a număra 5-4-3-2-1 după care să sune pentru a cere ajutor i-a salvat viața.

Mel, sper că totul e bine. Tot vreau să-ți scriu de o vreme. Așa cum știi, te-am ascultat vorbind de câteva ori, am stat de vorbă împreună și ți-am urmărit diferitele „postări”. Să știi că ceea ce faci contează. Acum un an m-am despărțit de soția mea și mi-a fost greu. Atât de greu încât m-am gândit la sinucidere, totuși, când ajunsesem jos de tot mi-am spus 5-4-3-2-1 las-o baltă și cere ajutor. Niciodată să nu te îndoiești de binele pe care-l faci și de cât de importantă ești. 5-4-3-2-1 să ai o zi minunată. Cele bune.

După ce am folosit Regula de peste șapte ani și am primit comentarii de la oameni din toată lumea, mi-am dat seama că în fiecare zi ne confruntăm cu momente care sunt dificile,

nesigure și înspăimântătoare. Viața ta necesită curaj. Și asta este exact ceea ce Regula te va ajuta să descoperi — curajul de a deveni eul tău cel mai grozav.

Cum e posibil ca un instrument atât de simplu să funcționeze în atât de multe moduri?

Excelentă întrebare. Regula de 5 secunde acționează asupra unui singur lucru — TU. Tu ai măreția în interiorul tău. Chiar dacă te afli în punctul cel mai de jos, măreția e acolo. Regula îți va da atât claritatea de a sesiza acea măreție, cât și curajul de a acționa în virtutea ei.

Folosind Regula, mi-am descoperit curajul de a face lucruri la care m-am gândit ani de-a rândul și pentru care îmi tot găseam pretexte să nu le fac. Numai prin acțiune am descătușat puterea din mine pentru a deveni persoana care mi-am dorit întotdeauna să fiu. Iar încrederea de sine pe care o arăt la televizor, online și pe scenă este ceea ce numesc „Încredere adevărată“.

Am construit Încrederea adevărată învățând cum să-mi onorez instinctele prin acțiune, astfel încât acestea să prindă viață în lumea reală. Folosesc intenționat verbul „a onora“. Pentru că asta faci când folosești Regula. Te onorezi pe tine. Îți susții ideile. Și, de fiecare dată când o folosești, te mai apropii cu un pas de persoana care-ți dorești cu adevărat să fii. M-am schimbat de la genul de persoană care se gândește la ideile ei la una care are încrederea de a le împărtăși, de a acționa în baza lor și de a le urmări. Dacă folosești Regula cu consecvență și îți onorezi instinctele prin acțiune, exact aceeași transformare va avea loc și cu tine.

Marlowe a descoperit cât de ușor este să folosească Regula pentru a se transforma pe sine. La câteva zile după ce a învățat Regula, a folosit-o pentru a înceta să se gândească la înscrierea la niște cursuri și chiar a făcut-o, acesta fiind un lucru pe care „doream să-l fac de multă vreme, dar mă tot ascundeam după pretexte“.



Marlowe

Mel!!!! Am făcut parte din echipa Studenților de Succes când ai venit și ai susținut acel discurs magistral la conferința noastră ACE din Toronto, pe 14 septembrie. Am început imediat să-ți citesc cartea și n-am mai putut s-o las din mână. De fapt, până să ajung la jumătatea ei, citeam din ea în pat într-o seară și am lăsat-o jos, m-am ridicat și-am mers cu mașina la Universitatea York, unde m-am înscris la cursuri — un lucru pe care doream să-l fac de multă vreme, dar mă tot ascundeam după pretexte. Este absolut incredibil și cutremurător cât de ușoare devin lucrurile imediat ce înțelegi că ai posibilitatea de a te IMPULSIONA. Te iubesc și îți iubesc cartea. Înțelepciunea ta trebuie împărtășită întregii lumi. Mi-ai influențat viața într-un timp atât de scurt și n-am cuvinte să descriu ce senzație nemaipomenită îmi dă faptul că dețin din nou controlul. Sper din toată inima că vei scoate în curând altă carte. Cu sinceritate — încă un fan recunoscător.



Marlowe

Oamenii trebuie să înțeleagă cât de al naibii de UȘOR este după ce încerci efectiv. Sunt de-a dreptul uimită. De-asta am simțit nevoia să-ți scriu, știu că auzi astfel de povești în fiecare zi, dar am amânat literalmente ani în șir să mă înscriu la aceste 2 cursuri, serios. Iar când am ajuns pe la jumătatea cărții, mi-am zis, ce mai aștept? Tot ce trebuie să fac este să mă sui în mașină, să merg 30 de minute și să fac odată înscrierea aia. Și chiar așa am făcut. Iar acum sunt înscrisă pentru semestrul din toamnă și din iarna asta și provocarea asta mă face să mă simt entuziasmată! Știu că după această realizare o să caut un alt munte pe care să mă cațăr și în sfârșit simt că fac ceva pentru mine care-mi va aduce beneficii și ce-i mai frumos este că am avut **IMBOLDUL** de a face asta singură. E minunat. A fost un privilegiu să asist la prelegerea ta, sincer! Ești o sursă de inspirație.



După cum s-a exprimat Marlowe, „este absolut incredibil și cutremurător cât de ușoare devin lucrurile imediat ce înțelegi că ai posibilitatea de a te IMPULSIONA“.

Și are dreptate. După ce începi să folosești Regula pentru a te impulsiona să ieși din gândurile tale și să treci la acțiune, vei fi „uimit“ de cât de ușor este să iei în cinci secunde o decizie care va schimba totul.

Pe măsură ce foloseam Regula tot mai mult în viața mea, mi-am dat seama că pe toată durata zilei luam mici decizii care mă făceau să bat pasul pe loc. Fix în cinci secunde, decideam să stau liniștită, să aștept și să nu risc. Aveam câte un instinct de a acționa și, în cinci secunde, mintea mea îl omora