

Re: *Believe It to Achieve It: Overcome Your Doubts, Let Go of the Past, and Unlock Your Full Potential*

Copyright © 2017 by Brian Tracy

Original English language edition published by Tarcet

Copyright© 2017 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Andreea Nastac

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Tracy, Brian

Crede și vei reuși: depășește îndoielile, lasă trecutul în urmă și deblochează-ți întregul potențial / Brian Tracy și Christina Stein trad. din lb. engleză de Daniela Andronache - București: For You, 2018

ISBN 978-606-639-234-1

I. Stein, Christina

II. Andronache, Daniela (trad.)

159.9

Editura For You

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: Editura-For-You

Instagram: [@edituraforyou/](https://www.instagram.com/edituraforyou/)

Twitter: [@EdituraForYou](https://twitter.com/EdituraForYou)

Printed in Romania

ISBN 978-606-639-234-1

BRIAN TRACY și CHRISTINA STEIN

Crede și vei reuși

*Depășește îndoielile, lasă trecutul în urmă
și deblochează-ți întregul potențial*

Traducere din limba engleză
de Daniela Andronache

Editura For You
București

CUPRINS

Introducere	
Adoptă modul de gândire al învingătorului.....	5
Capitolul 1	
De ce oamenii rămân blocați	13
Capitolul 2	
Ce te ține pe loc	42
Capitolul 3	
Lasă trecutul să treacă	84
Capitolul 4	
Schimbă-ți gândirea, schimbă-ți viața.....	117
Capitolul 5	
Devino un maestru al schimbării.....	135
Capitolul 6	
Oamenii din viața ta	173
Capitolul 7	
Continuă!.....	205
Concluzii	
Șapte adevăruri despre tine	227
Despre autori	231

Adevărul te va elibera

În paginile ce urmează, vei învăța cum să identifici acele blocaje ascunse care te țin pe loc. Vei învăța cum să îți eliberezi rezervele vaste de energie, entuziasm și dorință în direcția pe care ți-o alegi tu însuși. Vei învăța idei și descoperiri verificate care îți pot schimba viața.

Josh Billings, umorist din secolul al XIX-lea, spunea cândva: „Nu ceea ce știe îi face rău omului, ci ceea ce știe că este adevărat.“ Mai ales despre sine însuși.

Mare parte din nefericirea și insatisfacția din lumea ta de astăzi, care te împiedică să ai succes, fericire, împlinire și bucurie, se bazează pe lucruri pe care crezi că le știi, dar care nu sunt în mod obligatoriu adevărate. Când îți schimbi convingerile care te limitează, îți schimbi viața.

Să începem!

1

De ce oamenii rămân blocați

„Creșterea înseamnă schimbare, iar schimbarea implică riscuri. Presupune să ieși din ceea ce știi către ceea ce nu știi.“

George Shinn

Tu ești o persoană remarcabilă, cu un potențial extraordinar. Creierul tău conține o sută de miliarde de celule, fiecare interconectată cu douăzeci de mii de alte celule. Acest lucru înseamnă că numărul posibil de gânduri de orice fel pe care le poți gândi este mai mare decât numărul de molecule din Universul cunoscut.

Ești capabil, chiar în acest moment, să trăiești o viață minunată, plină de sens și însemnătate, să ai un efect pozitiv asupra multor oameni.

Dar, înainte să-ți poți realiza potențialul deplin pentru a atinge măreția personală, trebuie să înțelegi cine ești și cum ai ajuns aici, unde te afli astăzi.

Viața nu vine cu instrucțiuni de utilizare, creează-ți propriul manual!

Imaginează-ți că ți-ai cumpărat cel mai sofisticat computer pe care ți l-ai putea imagina, plus accesorii. L-ai adus acasă, l-ai scos din cutie și ai constatat, spre uimirea ta, că nu are instrucțiuni de utilizare. Ai tot acest echipament minunat, care poate realiza cele mai complicate sarcini, dar nu știi cum să-l assemblezi sau să-l folosești corect.

Și tu te-ai născut cam la fel. Ai venit pe lume cu o minte minunată, dăruit cu talente și abilități nebănuite, cu potențialul de a face lucruri extraordinare în viață, dar fără instrucțiuni de utilizare. Trebuie să-ți dai singur seama ce ai de făcut. Și de obicei îți ia ani întregi, dacă nu chiar întreaga viață.

Te-ai întrebat vreodată cum ai devenit persoana care ești astăzi, cu această combinație de gânduri, sentimente, idei, abilități, frici, speranțe, ambiții și aspirații?

Magia schimbării gândirii

Thomas Edison a spus cândva: „Există trei feluri de oameni: unii care gândesc, unii care cred că gândesc și alții care mai degrabă ar muri decât să gândească.”

Majoritatea oamenilor trec prin viață fără să se gândească prea mult la cine sunt și cum au ajuns unde sunt astăzi. Ca urmare, viața lor pur și simplu curge, ca o serie de evenimente întâmplătoare, fără explicații și cu prea puțină legătură între ele.

Ei acceptă prima slujbă care li se oferă, fac ce li se spune, apoi, în general, le hotărăsc cariera alți oameni care le oferă alte slujbe. Se căsătoresc cu persoana care se întâmplă să fie prin preajmă când se decid că nu mai

vor să fie singuri. Își cheltuie banii și investesc în orice le sugerează alții; viața lor pare ca o mașinuță de bălci, izbită în permanență din diferite direcții, fără control.

Dar adevărul e că lumea ta este în mare măsură creată de gândurile pe care le ai și de faptele pe care le faci ca rezultat al gândirii tale. Când îți îmbunătățești gândirea, îți îmbunătățești acțiunile și rezultatele. Când îți schimbi gândirea, îți schimbi viața.



Un cuvânt de la Christina

Un exemplu foarte bun al felului în care schimbarea modului de a gândi îți poate modifica viața este experiența pe care am avut-o cu un client de-al meu. Un bărbat de 40 de ani a venit la mine pentru că a realizat că obosise să se simtă nefericit cu viața sa. Avea o relație bună cu soția și cu cei doi copii ai lor, un serviciu bine plătit, un grup apropiat de rude și prieteni, dar simțea că îi lipsește ceva și nu reușea să se bucure de viață. Lucrând cu el, mi-am dat seama că avea o atitudine negativistă de pesimism, legată în mod direct de credința lui că nu deține controlul asupra vieții sale. Acest tipar de gândire îl făcea să se simtă anxios și deprimat, așteptându-se permanent la o iminentă osândă. L-am analizat viața și am identificat cum și unde simțea că are el însuși controlul real asupra vieții sale.

L-am dat exerciții de întărire a acestei credințe. A început să exerseze modalități de luare a deciziilor și de trecere la acțiune care îi demonstau că el este cel care deține controlul. Cu timpul, a devenit mai relaxat și mai puțin stresat. Până la urmă, întreaga lui atitudine s-a schimbat complet. A devenit mai

optimist și pozitiv cu privire la viața lui. Punctul de cotitură pentru el a fost când și-a schimbat percepția și a ales să interpreteze lucrurile într-un mod total diferit. S-a văzut pe el însuși având controlul asupra alegerilor și deciziilor sale și inclusiv asupra viitorului său. Viața lui s-a schimbat complet.



Legile minții

Există o serie de legi și principii ale minții omului care au tot fost descoperite și redescoperite de-a lungul istoriei. Aceste legi explică, în mare, cine ești și tot ceea ce ți se întâmplă. Cum scria Napoleon Hill, o autoritate în domeniu, „unul dintre marile secrete ale vieții este să nu încerci niciodată să încalci legile naturii și să câștigi”.

Legea cauzei și efectului

Aceasta este deseori numită „legea de fier a Universului”. A fost formulată pentru prima dată de Aristotel, în 350 î.Hr. și a fost denumită „principiul aristotelic al cauzalității”. Într-o epocă în care toată lumea credea că viețile muritorilor sunt hotărâte de zeii care trăiesc pe Muntele Olimp și că nu sunt decât o serie de evenimente întâmplătoare, Aristotel a proclamat că trăim într-un univers guvernat de ordine. El a spus că totul se întâmplă cu un motiv. Doar pentru că nu cunoaștem acel motiv, asta nu înseamnă că nu există unul.

Legea cauzei și efectului spune că pentru orice efect sau rezultat apărut în viața ta există o cauză sau niște cauze. Nimic nu se întâmplă... din întâmplare.

Această lege mai spune și că, dacă există un efect pe care îl dorești, cum ar fi starea de sănătate, fericirea, prosperitatea sau succesul, poți obține acel efect creând cauzele care îl produc. Cea mai simplă cale pentru a avea succes este să găsești pe cineva care a realizat deja ceea ce tu vrei să realizezi și apoi să faci aceleași lucruri pe care le-a făcut acea persoană, iar și iar, până când obții aceleași rezultate.

Exercițiu: Scrie pe hârtie numele a trei oameni pe care îi admiri, fie pentru ceea ce sunt ei ca oameni, fie pentru ceva ce au realizat. Care este calitatea pe care o admiri cel mai mult la fiecare dintre ei? Cum îți poți dezvolta tu însuși acele calități?

Iată prima regulă a legii cauzei și efectului: dacă faci tot timpul ceea ce fac oamenii care au succes și sunt fericiți, nimic nu te poate opri să obții până la urmă și tu rezultatele pe care le au ei.

A doua regulă este următoarea: dacă nu faci ceea ce fac oamenii care au succes și sunt fericiți, nimic altceva nu te poate ajuta.

Lumea este plină de oameni care fac ceea ce fac cei nefericiți, fără succes, cei frustrați, apoi sunt uimiți că obțin aceleași rezultate. Acesta nu e un accident, o întâmplare sau un ghinion, ci e pur și simplu efectul legii. Dacă mănânci alimente sănătoase, faci mișcare în mod regulat și ai grijă de corpul tău, vei fi într-o condiție fizică bună și vei avea un nivel ridicat de energie, iar dacă nu, nu! Toată lumea înțelege și este de acord cu acest lucru. Este evident. Este pur și simplu o problemă de cauză și efect.

Gândirea ta este creatoare

Cea mai importantă consecință a legii cauzei și efectului este aceasta: gândurile sunt cauzele, iar stările sunt efectele.

Gândirea ta este creatoare. Tu hotărăști ce ți se întâmplă prin gândurile pe care le ai, în special acele gânduri care sunt încărcate cu emoție, fie pozitivă, fie negativă. Gândurile tale sunt precum calculatorul dintr-o rachetă telehidată. Ele te conduc fără greșală către ținta ta.

Iată un punct critic: odată ce ai inițiat cauza, efectele apar singure. Odată ce ai împins piatra la vale, ea se rostogolește singură, prin legea gravitației. Odată ce ai plantat o sămânță pozitivă sau negativă în mintea ta, florile sau buruienile vor crește singure. Poți controla cauza, dar efectele au loc automat, fie că vrei, fie că nu.

Un cuvânt de la Christina

Adeseori, când oamenii vin pentru prima dată la mine pentru terapie, îmi place să îmi acord timp ca să explorez „grădina” clientului și să descopăr care gânduri, idei și convingeri pozitive sau negative au fost plantate și există ca parte a istoriei sale personale. Semințele sunt plantate încă din momentul în care ne naștem de către ceilalți și continuă să fie plantate de noi înșine.

Este vital să identificăm gândurile și ideile care există deja, astfel încât persoana să poată decide ce plante ar trebui să rămână în grădină și care trebuie eliminate întrucât nu mai sunt bune pentru ea. Din acel

moment, grădina minții clientului trebuie îngrijită. Ea conține toate gândurile, ideile și emoțiile care compun viața interioară a celui om.

Gândește-te la succes

Într-un studiu desfășurat pe parcursul a 22 de ani la Universitatea din Pennsylvania, 350 000 de oameni au fost intervievați pentru a afla ce gândesc în cea mai mare parte a timpului. S-a constatat că primii 10% cei mai fericiți și mai de succes oameni din acest grup se gândeau în cea mai mare parte a timpului lor la două lucruri: *ce vor și cum să obțină ceea ce vor*. Se gândeau la scopurile lor și la acțiunile pe care le puteau întreprinde pentru a le realiza.

Exercițiu: Decide-te asupra a ceva ce vrei cu adevărat. Acum imaginează-ți că deja ai realizat acel lucru. Descrie cum este să-ți fi atins scopul. În ce fel ar fi diferită viața ta dacă ai realiza ceva ce este important pentru tine?

Cu cât oamenii de succes se gândeau mai mult la ceea ce își doreau și la cum să obțină acel lucru, cu atât le veneau mai multe idei și revelații. Aceste idei îi motivau să întreprindă mai multe acțiuni, care îi făceau să avanseze tot mai repede către obiectivele lor. Când își realizau obiectivele, ei se simțeau fericiți, motivați și nerăbdători să-și stabilească țeluri mai mari, și mai provocatoare. Gândindu-se în cea mai mare a timpului la ceea ce vor și la cum să obțină acele lucruri, ei își

puneau viața în mișcare pe o spirală a succesului și împlinirii. Și tu poți face la fel!

Principiul fundației

Principiul fundației din toate religiile, filosofiele, metafizicile, psihologiile și teoriile succesului este următorul: devii ceea ce gândești în cea mai mare parte a timpului.

Când gândești clar și concret despre ceea ce vrei, iar aceste gânduri sunt susținute de emoția pozitivă a entuziasmului, îți canalizezi activitățile către scopurile tale.

Dacă mintea ta este un amestec de gânduri – ca la cei mai mulți oameni –, te vei gândi la ce vrei în anumite momente și la ce nu vrei în celelalte. Te vei gândi la ce te face fericit și la ce te face nefericit. Te vei gândi să mergi la lucru și să vii acasă. Te vei gândi să te culci și să te scoli. Te vei gândi să te distrezi și să te bucuri pe termen scurt, să te uiți la televizor, să asculți muzică și să socializezi. Pentru că nu ai scopuri clare, specifice, viața ta pur și simplu se învâрте în cerc, uneori ani la rând. Până la urmă devii ceea ce gândești, în cea mai mare a timpului, bine sau rău.

Legea credinței

Legea credinței spune că orice crezi într-un mod încărcat cu emoție devine realitatea ta. Credințele tale formează un ecran de prejudecăți prin care privești lumea. Cu alte cuvinte, nu vezi lumea așa cum este ea, ci așa cum ești tu.

William James, psiholog din secolul al XIX-lea de la Universitatea Harvard, spunea: „Credința creează realitatea.“ Întotdeauna te gândești și acționezi pe baza convingerilor tale fundamentale, fie pozitive, fie negative. Dacă ai convingeri pozitive, constructive, vei lua decizii bune, vei întreprinde acțiunile corecte și vei obține rezultate bune. Dacă ai convingeri negative, temătoare sau furioase, vei întreprinde acțiuni greșite sau nicio acțiune și vei avea rezultate negative. Pur și simplu, aceasta este legea.

Exercițiu: la un caiet și ține-l la îndemână. Fii atent la felul în care percepi diferite situații. Când te confrunți cu luarea unei decizii, observi mai întâi aspectele pozitive sau le analizezi întâi pe cele negative? Urmărește aceste tipare de gândire și fă un efort conștient pentru a vedea lucrurile dintr-o perspectivă optimistă, apoi urmărește cum te simți în acea zi. Nu uita să-ți notezi în caiet.

Toate convingerile sunt învățate

Din fericire, toate convingerile sunt dobândite. Ai învățat de la cei din jur toate lucrurile de care ești convins astăzi. Dacă ai convingeri pozitive, de afirmare a vieții, vei avea o viață fericită, sănătoasă. Vei fi popular și te vei înțelege bine cu ceilalți oameni. Dacă ai convingeri negative, distructive, vei fi nesigur, temător și în permanent conflict cu ceilalți oameni din viața ta.

Punctul de pornire al transformării personale este să îți pui sub semnul întrebării convingerile care te limitează. Orice convingere ai avea care îți sugerează că ești

Respect pentru oameni și lucruri
 limitat ca talent, abilități, personalitate sau oportunități nu este adevărată. Astfel de credințe sunt opreliști pe care ți le-ai impus crezând în ele. În clipa în care încetezi să crezi că ești limitat, întreaga ta viață se va deschide, ca un răsărit de soare.

Un cuvânt de la Christina

Lucram nu demult cu o femeie care devenea anxioasă ori de câte ori urma să interacționeze cu o anumită colegă de serviciu. Susținea că se simte devalorizată și intimidată de această colegă și îi era foarte greu să vorbească despre ceea ce îi trebuia sau ce voia ea în prezența acelei persoane.

I-am cerut să își imagineze cum ar fi să fie cu adevărat mică, nesigură și intimidată și am rugat-o să asocieze acele sentimente cu un animal. A ales un pisoiaș, pentru că pisoii sunt adesea temători și timizi. Apoi i-am cerut să se gândească la un moment în care s-a simțit stăpână pe ea însăși, încrezătoare și puternică și să asocieze iarăși acele sentimente cu un animal. A ales un tigru, pentru că tigrii sunt puternici și periculoși. Apoi i-am cerut să exerseze a se imagina ca pisoi și apoi ca tigru. Am repetat cu ea acest exercițiu de câteva ori, până când a putut să se conecteze cu ușurință la sentimentele pe care le-a asociat cu fiecare animal. A început să-și exerseze sinele-tigru la serviciu, constatând că anxietatea ei cu privire la colega de serviciu au dispărut complet.

Am făcut acest exercițiu cu mai mulți clienți și de fiecare dată aceștia se întorc la mine cu o poveste de succes. Pare neobișnuit, dar, dacă îți identifici stările care te limitează și crezi un obiect sau un animal

care să le reprezinte, acest lucru te ajută să le externalizezi și să devii mai conștient de tiparul după care funcționezi. Dacă reușești să transformi acest sentiment de nesiguranță într-unul de încredere și forță, vei dobândi controlul și stima de sine. Același lucru este adevărat și pentru credințele pozitive și de încurajare.

Exercițiu: Numește trei lucruri pe care vrei să le faci, dar crezi că nu ești în stare. De ce nu poți să le faci? Cine îți spune că nu poți să faci acele lucruri? Cine crede că poți? Ai încercat vreodată să faci aceste lucruri sau doar presupui că nu poți?

Legea așteptărilor

Se discută intens și de mulți ani despre *legea așteptărilor*. Este folosită pentru a explica o groază de lucruri care se întâmplă în societate, pentru fiecare decizie luată la bursa de valori și în economie. Ea spune următoarele: la orice te aștepti cu încredere că se va întâmpla, acel ceva îți devine profeție autoîmplinită.

Dacă te aștepti să fii fericit și să ai succes, probabil așa va fi. Dacă te aștepti să ai mulți prieteni și să fii plăcut de ceilalți, te vei comporta într-un mod care va face ca așteptarea ta să se adevărească. Dacă te aștepti să ai o viață minunată, să contribui la binele din societate și să fii respectat de familia, prietenii și colegii tăi, și aceasta devine o profeție autoîmplinită.

Probabil că atitudinea cea mai bună pe care ți-ai putea-o dezvolta este una de așteptare pozitivă, care să