

BRIAN TRACY este unul dintre cei mai renumiți autori de studii de dezvoltare personală și coaching din America. Născut în Canada, într-o familie săracă, a renunțat la studiile liceale și a început să muncească de foarte devreme. La 20 de ani părăsește Canada și începe să călătorească prin lume. Astfel ajunge să lucreze în Anglia, Franța, Spania, Gibraltar, Turcia, Iran, India; își petrece doi ani din viață în Thailanda.

Își începe ascensiunea în lumea afacerilor ca agent comercial și ajunge să fie numit director de vânzări într-o companie cu un capital de 276 de milioane de dolari. După vârsta de 30 de ani, se înscrie la Universitatea din Alberta, unde obține o diplomă în comerț; își ia apoi masteratul în administrație și management la Universitatea Columbia Pacific. De-a lungul activității sale profesionale a lucrat în douăzeci și două de companii, în domenii diferite. Din 1981 a început să-și expună principiile de management personal și organizațional în conferințe și seminare ținute în întreaga lume, iar serviciile sale de consultanță și pregătire în afaceri sunt apreciate de peste cinci sute de corporații.

A publicat peste cincizeci de cărți și a apărut în aproximativ trei sute de conferințe video și audio; an de an, audiența sa numără peste 250 000 de persoane. Călătorește și ține prelegeri de mai bine de o sută de ori pe an și derulează operațiuni de afaceri în 17 țări.

Brian Tracy se bucură de o căsătorie fericită și are patru copii.

CHRISTINA TRACY STEIN și-a luat diploma de licență în psihologie la Universitatea din California de Sud, masteratul în psihologie clinică la Universitatea Antioch, are un atestat în terapia cuplului și a familiei și este specialist în stil de viață și nutriție.

Înainte să-și deschidă propriul cabinet, Christina a lucrat la Maple Counseling Center din Beverly Hills, California, unde a participat la mai multe programe de formare precum Dezvoltare și Evaluare, Consiliere pentru adulți și alte programe de grup. În total, a petrecut peste cinci mii de ore cu clienți individuali, cupluri și grupuri de oameni cu care a făcut evaluare, psihoterapie și consiliere psihologică.

Ca terapeut și trainer preocupat de conștientizare și dezvoltare personală, Christina încearcă să ajute oamenii să-și descopere punctele tari și să-și îndeplinească obiectivele pentru a duce o viață împlinită.

Christina are un cabinet particular în Santa Monica, California, este căsătorită și are trei copii.

brian tracy christina tracy stein

kiss that frog!

12 CĂI DE-A TRANSFORMA MINUSURILE ÎN PLUSURI
ÎN VIAȚA PERSONALĂ ȘI LA MUNCĂ

Ediția a II-a

Traducere din engleză de
ALINA PANAITOV

Respect pentru oameni și cărți

ale cărei cunoștințe despre psihologie și dezvoltarea personalității au contribuit enorm la conturarea prezentării și formulării acestor idei și concepte astfel încât ele să poată fi acceptate și asimilate la scară largă.

Eu, Christina, aș vrea să mulțumesc mai multor oameni care m-au încurajat, m-au supus unor provocări și m-au iubit. Pe primul loc se află familia mea: mama, tata, Michael, Tasha, David, Sara și Cat. Imediat după ei urmează cealaltă familie: Jackie, Larry, Scott, GG, Mr. GG și Danielle, care este cea mai bună soră mai mare pe care ar putea-o avea cineva.

Vreau să le mulțumesc de asemenea bunilor mei prieteni, Niki Rein și Mina Neuberg, care și acum îmi văd potențialul și mă încurajează constant să devin cea mai bună persoană cu putință. Le mulțumesc mentorilor mei care au reușit, fiecare în felul său, să mă învețe să pun la îndoială, să explorez, să am încredere și să îmbrățișez atât de multe principii minunate despre psihologie și dezvoltarea umană. Le mulțumesc, de asemenea, lui Debbie Couillard, Larry Knabb, Judy Gear, Gerald Jellison, Debbie Brunsten, Astrid Shwartz, lui Paul Chek și lui Josie Kelly, care m-au îndrumat să ies din mlaștină și să-mi îmbrățișez propriile broaște. Bineînțeles, le mulțumesc în special tatălui meu, Brian, și mamei mele, Barbara, care cu multă înțelepciune m-au crescut ca pe o persoană plină de încredere, ambițioasă și tenace. Vă mulțumesc enorm pentru că ați avut încredere în cunoștințele și în abilitățile mele. Sunt încântată să fiu coautor al acestei cărți.

Cuprins

<i>Prefață</i>	
Prințesa și broscoiul	7
 Capitolul 1	
Șapte adevăruri despre tine	10
 Capitolul 2	
Imaginează-ți cum ar trebui să arate prințul tău	16
 Capitolul 3	
Înfruntă-ți problemele	21
 Capitolul 4	
Curăță iazul de broscii urâți	31
 Capitolul 5	
Asanează mlaștina	40
 Capitolul 6	
Schimbă apa din mlaștină	59

Capitolul 7

Broscoii au frumusețea lor 69

Capitolul 8

Înainte cu încredere! 86

Capitolul 9

Ia-ți la revedere de la broscii tăi respingători 92

Capitolul 10

Broscoii pot aduce și surprize frumoase 100

Capitolul 11

Renunță la broscii care-ți aduc suferință 106

Capitolul 12

Șapte pași către o personalitate pozitivă 130

Concluzie

Fapte, nu vorbe 136

Mulțumiri 139

CAPITOLUL 1

Șapte adevăruri despre tine

Starea ta naturală este să fii fericit, împăcat, bucuros și încântat de faptul că trăiești. Aceasta este starea în care te trezești în fiecare dimineață, dornic să începi o nouă zi. Te simți minunat și ești mulțumit de relațiile cu ceilalți. Ți place slujba și ai un sentiment de satisfacție la gândul că munca pe care o faci este importantă și că, prin intermediul ei, contribui la ceva bun. Obiectivul tău principal ar trebui să fie să-ți organizezi viața în așa fel, încât să te simți așa tot timpul.

Ca adult aflat în deplinătatea capacităților sale, ar trebui ca în fiecare zi să faci lucruri care să te apropie de împlinirea potențialului tău. Ar trebui să fii recunoscător pentru toate darurile pe care ți le oferă viața. Dacă te simți trist sau ești nemulțumit de vreo latură a vieții tale, înseamnă că ceva este în neregulă cu felul în care gândești, cu sentimentele sau cu acțiunile pe care le faci, iar acest lucru trebuie corectat.

Dacă vrei să începi să-ți descătușezi potențialul, trebuie mai întâi să-ți dai seama că, de fapt, ești *deja*, în adâncul sufletului, un prinț sau o prințesă.

Cei mai mulți oameni sunt fericiti atât cât își propun.

Abraham Lincoln

Indiferent de situația în care te afli astăzi și indiferent ce ai făcut sau ce n-ai făcut în trecut, trebuie să accepți șapte adevăruri esențiale despre tine:

1. Ești o persoană cu totul *extraordinară*. Ești un om valoros, care merită pe deplin orice efort. Nimeni nu este mai bun ca tine sau mai înzestrat decât ești tu.

Doar atunci când *te îndoiești* de bunătatea și de valoarea ta, începi să-ți pierzi încrederea în tine. Neputința de a accepta faptul că ești un om bun stă la baza multor nemulțumiri de-ale tale.

2. *Ești important* în foarte multe privințe. În primul rând, ești important pentru tine însuși. Universul tău personal se învâрте în jurul tău ca individ. Tu ești cel care dă sens tuturor lucrurilor pe care le vezi și pe care le auzi. Nimic din ce te înconjoară nu are altă semnificație în afara celei pe care i-o atribui *tu*.

Apoi, ești important pentru părinții tăi. Nașterea ta a însemnat enorm pentru ei, iar pe măsură ce ai crescut, aproape toate lucrurile pe care le-ai făcut au fost valoroase și importante pentru ei.

Ești important pentru familia ta, pentru partenerul sau pentru soțul tău, pentru copiii tăi și pentru oamenii din cercul tău social. Unele dintre lucrurile pe care le spui sau le faci au un impact enorm asupra lor.

Ești important pentru compania ta, pentru clienții tăi, pentru colegii tăi și pentru comunitatea în care trăiești. Chiar dacă nu-ți vine să crezi, lucrurile pe care le faci sau pe care nu le faci pot avea un efect puternic asupra vieților și slujbelor altora.

Calitatea vieții tale depinde foarte tare de cât de important te simți. Oamenii de succes și oamenii fericiti se

sint importanți și valoroși, iar pentru că au acest sentiment și se comportă ca atare, ei chiar devin importanți.

Oamenii nefericiți și frustrați se simt nesemnificativi și lipsiți de valoare. Se simt frustrați și incapabili de lucruri frumoase. Au sentimentul că nu sunt suficient de buni și, din această cauză, devin nervoși și ajung să-i rănească pe cei din jur și să se rănească singuri.

Nu-și dau seama că înăuntrul lor s-ar putea afla un prinț sau o prințesă.

3. *Ai un potențial nelimitat și ai capacitatea să-ți modelezi viața și universul după bunul-plac. Nu ți-ai putea epuiza complet potențialul nici dacă ai trăi o sută de vieți.*

Indiferent cât de multe lucruri ai realizat până acum, acestea sunt doar o mică parte din ceea ce ai putea face în continuare. Și cu cât îți dezvolti mai mult talentele și abilitățile astăzi, cu atât mai aproape vei fi de îndeplinirea potențialului tău în viitor.

Dacă vrei să devii tot ceea ce ești capabil să fii, trebuie să crezi sută la sută în potențialul tău nelimitat.

4. *Tu ești cel care își construiește universul în toate privințele prin felul în care gândești și prin tăria și adâncimea convingerilor tale. Ceea ce crezi îți modelează realitatea, iar aceste credințe pe care le ai despre tine au fost învățate în copilărie. Uimitor este faptul că majoritatea dintre îndoilele și dintre credințele negative, care te limitează și care stau în calea fericirii și a succesului tău, nu au niciun fundament în realitate.*

Când vei începe să te îndoiești de credințele care îți îngrădesc potențialul și le vei înlocui cu altele ce reflectă persoana incredibilă care ești de fapt, viața ți se va schimba aproape instantaneu.

5. *Ești întotdeauna liber să alegi ceea ce gândești precum și direcția pe care vrei să o dai vieții tale. Singurul lucru pe care îl poți controla în totalitate sunt lumea ta interioară și gândurile tale. Poți alege să te gândești la lucruri frumoase, care îți aduc împlinire, care te inspiră și care duc la acțiuni pozitive și la rezultate bune. Sau, din contră, poți să alegi din start compania unor gânduri negative și înguste care nu fac decât să-ți pună piedici și să te țină în loc.*

Mintea ta este ca o grădină: dacă nu ai grijă să cultivi flori, buruienile vor crește de la sine fără ca tu să contribui cu ceva. Dacă nu îți propui să plantezi și să cultivi intenționat gânduri pozitive, în locul lor vor răsări gânduri negative.

Această metaforă simplă a grădinii explică de ce atât de mulți oameni sunt nefericiți fără să cunoască motivul.

6. *Ai venit pe lume pentru a îndeplini un destin mareț: acela de a face ceva minunat cu viața ta. Ești posesorul unei combinații unice de talente, abilități, idei, intuiții și experiențe care te fac să fii diferit de oricine altcineva. Ești special conceput pentru succes și ești proiectat pentru măreție.*

De însușirea acestei idei depind în mare măsură amploarea obiectivelor pe care ți le stabilești, tenacitatea în fața obstacolelor, calitatea realizărilor tale și direcția în care va merge viața ta.

7. *Nu există limite când vine vorba de ceea ce-ți dorești să faci, de persoana care îți dorești să fii și de lucrurile pe care-ți dorești să le ai, cu excepția celor pe care le pui în calea gândurilor și a imaginației tale. Îndoilele și*

teama sunt cei mai de temut dușmani ai tăi. Ele sunt de obicei rezultatul unor gânduri negative care, chiar dacă nu au niciun substrat real, și-au făcut loc în mintea ta și nu le mai pui la îndoială.

După cum scria Shakespeare în *Furtuna*: „Ceea ce a trecut este prolog.“ Tot ceea ce ți s-a întâmplat în trecut a fost pregătirea pentru viața minunată care ți se oferă de acum înainte.

Ține minte următoarea regulă: *Nu contează de unde vii, ci încotro te îndrepti.*

David al lui Michelangelo

Mulți consideră că *David* al lui Michelangelo, aflat în gale-ria Academiei din Florența, în Italia, este cea mai frumoasă sculptură din lume.

Unii spun că, spre sfârșitul vieții, Michelangelo ar fi fost întrebat cum de a putut sculpta ceva atât de frumos. Drept răspuns, acesta a povestit cum, într-o dimineață, în timp ce se îndrepta spre atelierul lui de lucru, a observat pe o stradă lăaturalnică un bloc mare de marmură care fusese desprins din munte cu mai mulți ani în urmă și care rămă- sese acolo să-l năpădească buruienile și ciulinii.

Trecuse prin acel loc de multe ori, dar, de data asta, s-a oprit să examineze blocul de marmură, dându-i târcoale de câteva ori. Dintr-odată și-a dat seama că avea în față exact bucata de care avea nevoie pentru opera care îi fuse- se comandată. Așa că a cerut să-i fie adusă în atelier, unde a lucrat la ea aproape patru ani până să-l creeze pe *David*, așa cum îl putem admira astăzi.

Conform legendei, mai târziu, Michelangelo a spus: „L-am văzut pe *David* în acel bloc de marmură de la înce- put. Tot ce am făcut din acel moment a fost să dau la o parte tot ceea ce *nu* făcea parte din *David*, până când a rămas doar perfecțiunea.“

Aceasta este povestea ta

Într-un anume sens, și tu ești un *David* care așteaptă să fie scos la iveală din marmură. Obiectivul tău principal în viață este să dai la o parte toate temerile, îndoielile, emoți- ile negative și credințele false care te țin în loc, până când va rămâne doar acea persoană ideală care ai putea fi.

Sarcina ta este să „săruți broscoiul“, adică să găsești acele elemente pozitive care există în orice situație, să îți dai silința să transformi neajunsurile în avantaje și să exploa- tezi potențialul „prințului cel chipeș“ cum poți mai bine.

Propune-ți chiar acum să-ți eliberezi întregul potențial pentru succes și pentru fericire și să devii acea persoană extraordinară care sălășluiește în tine. Vei îndeplini lucru- rile minunate care ți-au fost hărăzite să le duci la bun sfâr- șit. În paginile următoare vei afla cum să o faci.

Încearcă asta!

Identifică convingerile pe care le ai despre tine, abilitățile tale sau acea situație care nu-ți dă voie să evoluezi. Apoi întreabă-te: „Și dacă nu sunt adevărate?“

Ce-ar fi dacă ai avea tot talentul și toate aptitudinile care ți-ar trebui pentru a îndeplini aproape orice îți propui în viață? Dacă înzestrările tale nu cunosc, de fapt, limite? Ce obiective ți-ai propune dacă ai fi sigur că nu poți da greș, și ce ai face diferit începând chiar de acum?

CAPITOLUL 2

Imaginează-ți cum ar trebui să arate prințul tău

Prințesa despre care vorbeam mai devreme nu jinduia după orice fel de prinț. Nu s-ar fi căsătorit cu oricine. Avea o imagine limpede a unui prinț pe care îl considera ideal pentru ea în toate privințele. Cum ar trebui să arate prințul sau prințesa ta dacă te gândești la slujbă sau la viața personală?

Pentru a deveni un om cu adevărat fericit și împlinit, trebuie să-ți conturezi o definiție exactă a persoanei care ți-ai dori să fii și a vieții pe care ai vrea să o duci. Ce calități și caracteristici ai avea, dacă ai fi persoana desăvârșită care ți-ai dori să fii?

Oamenii împliniți și care reușesc să se adapteze sunt descriși de psihologi ca fiind *cu adevărat fericiți, împăcați cu ei înșiși și cu lumea înconjurătoare, încrezători, cu o atitudine pozitivă, relaxați, convinși de faptul că-și valorifică întregul potențial, recunoscători, energici și, în general, mulțumiți de viața lor*. Dacă îți propui ca în următoarele luni să ajungi și tu să fii descris astfel, această carte te va învăța să devii o asemenea persoană.

Nu visa lucruri mărunte, pentru că ele n-au puterea să miște inimile oamenilor.

Wolfgang von Goethe

Numărul cu bagheta magică

Exersează numărul cu bagheta magică. Asta presupune ca, atunci când te gândești la viitor, să-ți imaginezi că ai avea o baghetă magică cu ajutorul căreia îți poți îmbunătăți viața acționând asupra a patru aspecte-cheie care sunt responsabile, în mare măsură, de fericirea sau de nefericirea ta: 1) venit și carieră, 2) familie și relații, 3) sănătate și mișcare, 4) independență financiară.

Unul dintre cele mai importante comportamente ale oamenilor de succes se numește „idealizare“. Prin idealizare îți creezi imaginea unui viitor perfect în toate aspectele vieții tale. De fapt, practici un mod de a gândi „fără limite“.

Imaginează-ți că ai dispune de tot timpul din lume și că ai deține averi nelimitate, că ai avea mulți prieteni și cunoștințe influente, o educație și o experiență solidă și că ai avea toate abilitățile și talentele necesare pentru *a fi* cine vrei să fii, *a avea* tot ce-ți dorești și *a face* orice. Cum ți-ai dori să arate viața ta, dacă le-ai avea pe toate la îndemână?

Atunci când combini idealizarea cu numărul baghetei magice, îți eliberezi mintea de constrângerile muncii de zi cu zi și de stresul plății facturilor. În acel moment, practici gândirea „sub cerul liber“, un obicei al oamenilor de succes și al profesioniștilor din orice domeniu.

Proiectează-ți viitorul ideal

Încearcă să gândești în stilul „înapoi în viitor“. Închipuie-ți cum va fi peste cinci ani și uită-te la cum stau lucrurile azi. Notează răspunsurile la următoarele întrebări:

1. Dacă peste cinci ani ai avea slujba, cariera sau afacerea perfectă, cum ar arăta? Cât de mult ai câștiga? În ce fel s-ar deosebi de ceea ce faci în prezent?

Care sunt motivele pentru care nu te bucuri deja de această viață, de cariera și de venitul ideale?

2. Dacă peste cinci ani ai avea o familie perfectă și ai fi în relații bune cu toată lumea, dacă ai avea căminul și stilul de viață ideal, cum ar arăta? În ce fel s-ar deosebi de felul în care stau lucrurile azi?

Care este primul pas pe care l-ai putea face pentru construirea unei vieți de familie așa cum îți dorești?

3. Dacă peste cinci ani te-ai bucura de o sănătate de fier și o formă fizică de invidiat, cum ai arăta și cum te-ai simți? Ce greutate ai avea? Cât de des ai face mișcare pe zi sau pe săptămână? Ce alimente ai mânca? Și, mai ales, cât de diferit ai arăta din punct de vedere fizic față de felul în care arăți astăzi?

Care este primul lucru pe care ai putea să-l faci sau la care ai putea să renunți pentru a avea o sănătate perfectă?

4. În sfârșit, dacă peste cinci ai ajunge la situația financiară care să te mulțumească, cât de valoros ai fi? Ce sumă ai avea în cont și cât ai câștiga lunar și anual din investițiile tale?

Care este primul pas pe care ai putea să-l faci în direcția reușitei tale?

Plănuiește-ți ziua perfectă

Când Christina vrea să-și petreacă ziua cu soțul ei îl întreabă: „Dacă azi ar fi ziua perfectă pentru tine, ce ți-ar

plăcea să faci?“ Apoi ea, la rândul ei, încearcă să răspundă la aceeași întrebare. Pe urmă, găsesc o modalitate să combine cele două tablouri într-unul pentru amândoi.

Dacă ar fi pornit de la început cu ideea că vor trebui să facă un compromis, ar fi descris altfel cum arată ziua perfectă pentru fiecare și niciunul n-ar fi știut ce-și dorește celălalt. Dar când fiecare vorbește despre cum ar arăta perfecțiunea din perspectiva lui, imaginea de ansamblu arată cu totul altfel.

De multe ori în viață pornim la drum gândindu-ne în primul rând la toate restricțiile și obstacolele de care credem că ne vom lovi. Dacă, în schimb, ai acționa ca și când n-ar exista limitări, ai fi uimit de cât de multe lucruri ai putea realiza. Regula este următoarea: Hotărăște ce este ideal, nu ce este posibil.

Și, mai ales, gândește-te la ce trebuie să faci, începând de azi, pentru a fi pregătit pentru viitorul ideal pe care ți-l dorești.

Încearcă asta!

Nu te sfii să visezi lucruri îndrăznețe. Pornește de la o definiție clară a persoanei care ți-ar plăcea să devii și a vieții pe care ți-ar plăcea s-o duci.

Imaginează-ți că ai o baghetă magică cu ajutorul căreia îți poți schimba cariera, familia, relațiile, sănătatea, forma fizică și situația financiară. Cum ai vrea să arate toate astea pentru a fi pe deplin mulțumit?

Învăță să practici gândirea fără limite. Eliberează-ți mintea de problemele de zi cu zi și gândește „sub cerul liber“.

În loc să stabilești ce este posibil, stabilește ce este ideal pentru tine.

Imaginează-ți cum ar arăta viitorul tău ideal ca să începi să capeți control asupra vieții tale.

Orice obiectiv pe care l-ai putea îndeplini în următoarele 24 de ore va avea un impact pozitiv puternic asupra vieții tale.

Cel mai important: nu mai sta pe gânduri nicio secundă și fă primii pași către viața ideală pe care ți-o dorești.

CAPITOLUL 3

Înfruntă-ți problemele

Când prințesei i s-a cerut să sărute un broscoi umed, lipicios, rece și urât, a trebuit să facă o alegere. Putea să rămână în aceeași situație, singură și nefericită, sau își putea face curaj să-i dea o șansă broscoiului, cu toate că nu exista nicio garanție.

Cu toții avem un broscoi de sărutat, uneori chiar mai mulți. Broaștele din viața ta pot fi anumiți oameni cu energii negative, situații negative sau niște experiențe trecute, la fel de bine cum pot fi probleme actuale cu care te confrunți sau chiar îndoielile și credințele tale care te limitează. Unele broaște mai pot apărea și sub forma unor riscuri pe care trebuie să ți le asumi sau a unor angajamente pe care trebuie să ți le iei, dacă vrei să te eliberezi și să mergi înainte.

Acceptă lucrurile

Uneori, atunci când îți săruți broscoiul, de fapt accepți faptul că broaștele sunt alunecoase, reci și urâte foc. Alteori, îl poți săruta în semn de adio, renunțând la o broască ce-ți stârnea sentimente de vină sau tendința de a-i judeca pe alții. Câteodată alegi să-ți schimbi așteptările și să privești