

GOODREADS.COM

*Forța gândirii pozitive a ajutat milioane de bărbați și de femei să aibă o viață împlinită.*

---

MAHATMA GANDHI

*Omul devine adesea ceea ce crede că este.*

---

WATERSTONES.COM

*Dr. Peale ne împărtășește faimoasa lui formulă a credinței și a optimismului.*

---

# norman vincent peale

# forța gândirii pozitive

---



CURTEA VECHÉ  
PUBLISHING



COLECȚIA  
CĂRȚI CHEIE

---

131



## CUPRINS

<i>Prefață la cea de-a 35-a ediție aniversară.</i> . . . . .	7
<i>Introducere. La ce îți folosește această carte</i> . . . . .	13
Capitolul 1 Ai încredere în forțele proprii! . . . . .	17
Capitolul 2 O minte liniștită generează forță . . . . .	38
Capitolul 3 Cum să îți menții o energie constantă . . . . .	59
Capitolul 4 Încearcă puterea rugăciunii . . . . .	76
Capitolul 5 Cum să-ți crezi propria fericire . . . . .	101
Capitolul 6 Nu te mai frământa, nu te mai tulbura . . . . .	122
Capitolul 7 Cere și obține ce e mai bun . . . . .	142
Capitolul 8 Nu cred în înfrângere . . . . .	167
Capitolul 9 Cum să scapi de griji . . . . .	187
Capitolul 10 Puterea de a rezolva problemele personale . . . . .	204
Capitolul 11 Cum să folosești credința în procesul de vindecare . . . . .	222
Capitolul 12 Când îți pierzi vitalitatea, încearcă această formulă pentru o sănătate de invidiat . . . . .	243
Capitolul 13 Fluxul de gânduri noi te poate transforma într-un om nou . . . . .	259
Capitolul 14 Relaxarea ca sursă de putere ușor accesibilă . . . . .	280
Capitolul 15 Cum să îi faci pe oameni să te placă . . . . .	296
Capitolul 16 Rețetă pentru „inimă rea“ . . . . .	314
Capitolul 17 Cum să apelezi la acea Putere Superioară . . . . .	333
<i>Epilog</i> . . . . .	350

## CAPITOLUL 1

### Ai încredere în forțele proprii!

CREDE ÎN TINE! Ai încredere în abilitățile tale! Fără o încredere smerită, însă rezonabilă în puterile proprii, nu poți avea succese și nu poți fi fericit. Însă ajutat de o încredere temeinică în propria persoană, poți reuși. Un sentiment de inferioritate și inadecvare interferează cu împlinirea speranțelor tale, însă încrederea în sine duce la succes și la obținerea de performanțe. Datorită importanței acestei atitudini mentale, cartea de față te va ajuta să crezi în tine însuși și să îți eliberezi resursele interioare.

E groaznic să vezi cât de mulți oameni nefericiți sunt stânjeniți și chinuiți de maladia care poartă denumirea populară de complex de inferioritate. Însă nu e nevoie ca tu să suferi și tu din această cauză. Când sunt întreprinși pașii adecvați, problema poate fi depășită. Îți poți dezvolta o credință creativă — una justificată.

După ce am vorbit, în fața unor oameni de afaceri, la o conferință, eram pe scenă și salutăm publicul, când m-a abordat un bărbat, care m-a întrebat cu o insistență ciudată: „Pot să vă vorbesc despre o problemă extrem de importantă pentru mine?”

L-am rugat să rămână până când plecau toți ceilalți, apoi am mers în spatele scenei și ne-am așezat pe scaune.

„Mă aflu în acest oraș pentru a mă ocupa de cea mai importantă afacere din viața mea, a explicat el. Reușita în această privință înseamnă totul pentru mine. Dacă eșuez, totul s-a terminat.“

I-am sugerat să se relaxeze puțin, pentru că nimic nu e definitiv. Dacă reușea, era bine. Dacă nu, ei bine, mai era și mâine o zi.

„Sufăr de o lipsă groaznică de încredere în mine însumi, a spus el cu profundă mâhnire. Nu am încredere. Pur și simplu, nu cred că o pot scoate la capăt. Sunt extrem de descurajat și deprimat. De fapt, sunt aproape ratat. Iată-mă aici, la patruzeci de ani. De ce oare am fost chinuit întreaga viață de sentimente de inferioritate, de lipsa de încredere, de îndoiele de sine? Am ascultat discursul tău din această seară în care ai vorbit despre forța gândirii pozitive și vreau să te întreb cum pot să simt puțină încredere în mine.“

„Sunt doi pași de făcut, am răspuns. Mai întâi, e important să descoperi motivul pentru care simți această lipsă de putere personală. Acest lucru necesită analiză și ia timp. Trebuie să abordăm maladiile vieții noastre emoționale la fel ca medicul care încearcă să găsească ceva în neregulă la nivel fizic. Acest lucru nu poate fi făcut imediat, cu siguranță nu în cadrul scurtei noastre întrevederi, și poate necesita tratament pentru a ajunge la o soluție permanentă. Însă pentru a-ți oferi un remediu imediat îți voi sugera o formulă care va funcționa dacă o folosești.

În timp ce mergi pe stradă în această seară, rostește anumite cuvinte pe care ți le voi spune. Repetă-le de câteva ori după ce te așezi în pat. Când te trezești mâine, repetă-le de trei ori înainte să te ridici din pat. Pe drumul către întâlnirea ta importantă, mai spune-le de trei ori. Fă acest lucru cu încredere și vei primi suficientă putere și pricepere pentru a te descurca cu problema pe care o ai. Ulterior, dacă vrei, putem întreprinde o analiză a problemei tale de bază, însă, oricare ar fi concluzia care se va desprinde din acest studiu, formula pe care urmează să ți-o ofer acum reprezintă un factor important al unui eventual remediu.“

În continuare, reproduc afirmația pe care i-am dat-o: „Toate le pot întru Isus Cristos, Cel care mă întărește“ (Filipeni 4:13). Cum nu era familiarizat cu aceste cuvinte, i le-am scris pe un cartonaș și l-am rugat să le citească de trei ori cu voce tare.

„Acum, urmează aceste sfaturi și sunt sigur că va fi bine.“

S-a ridicat, a tăcut câteva momente, după care a spus cuprins de emoție: „Bine, doctore. Bine.“

L-am urmărit îndreptându-și umerii și pierzându-se în noapte. Părea un trup nefericit și, totuși, felul în care se purta în timp ce se îndepărta arăta că speranța apăruse deja în mintea lui.

Ulterior, mi-a spus că această formulă simplă „a făcut minuni“ pentru el și a adăugat: „Pare incredibil că numai câteva cuvinte din Biblie pot să facă atât de multe pentru o persoană.“

Acest bărbat s-a supus unei analize pentru identificarea motivelor aflate în spatele atitudinii sale de inferioritate.

Situația sa s-a limpezit prin consiliere științifică și prin aplicarea credinței religioase. A fost învățat cum să aibă credință; i s-au dat anumite instrucțiuni (acestea vor fi redată în acest capitol). Treptat, a dobândit o încredere puternică, fermă, echilibrată. Nu încetează să își exprime uimirea față de modul în care decurg lucrurile. Personalitatea sa a căpătat un caracter pozitiv, nu negativ, astfel încât nu mai respinge succesul, ci, dimpotrivă, îl atrage către sine. Acum deține o încredere autentică în puterile proprii.

Există diverse motive pentru sentimentele de inferioritate, iar destul de multe își au originea în copilărie.

Un director executiv m-a consultat în privința unui tânăr pe care dorea să îl promoveze în cadrul companiei sale. „Însă, a explicat el, nu se poate avea încredere în el atunci când îi sunt încredințate informații secrete importante, deși îmi pare rău, nu îl pot avansa în poziția de asistent administrativ. Are toate celelalte calități, însă vorbește prea mult și, fără să vrea, divulgă probleme importante de natură privată.“

După analiză, am aflat că tânărul respectiv „vorbea prea mult“, pur și simplu, din cauza unui sentiment de inferioritate. Pentru a-l compensa, cădea pradă tentației de a face paradă cu nivelul său de cunoștințe.

Se asocia cu bărbați bine plasați social, dintre care toți urmașii studii universitare și făcuseră parte dintr-o frăție. Însă acest băiat fusese crescut în sărăcie, nu urmăse nicio facultate și nu fusese membru al vreunei frății. Astfel, se simțea inferior, în privința educației și a cadrului de proveniență socială, față de asociații săi. Pentru a urca în

ochii acestora și pentru a-și ridica nivelul stimei de sine, mintea sa subconștientă, care era mereu în căutarea unui mecanism de compensare, i-a furnizat un mijloc de sporire a importanței proprii persoane.

El se afla în zona „de interior“ a domeniului și își însoțea superiorul la diverse conferințe, unde întâlnea bărbați cu realizări extraordinare și asculta conversații private importante. Dezvăluia asociațiilor săi doar atâtea „informații din interior“ cât să le stârnească acestora invidia și admirația. Acest lucru ajută la accentuarea stimei sale de sine și îi satisfăcea dorința de recunoaștere.

Când angajatorul a devenit conștient de cauza trăsăturii sale de personalitate, fiind un om bun și înțelegător, i-a indicat tânărului oportunitățile de afaceri pe care le puteau aduce abilitățile sale. I-a descris, totodată, felul în care sentimentele lui de inferioritate i-au determinat lipsa de credibilitate în chestiunile confidențiale. Această cunoaștere de sine, împreună cu o practicare sinceră a tehnicilor de credință și rugăciune l-au transformat pe tânăr într-un angajat valoros al companiei. Puterile sale reale au fost eliberate.

Sunt în măsură să ilustrez maniera în care mulți tineri dezvoltă un complex de inferioritate prin utilizarea unei referințe personale. Pe vremea copilăriei eram groaznic de slab. Dispuneam de multă energie, făceam parte dintr-o echipă sportivă, eram sănătos și cât se poate de puternic, dar slab. Iar acest lucru mă deranja, pentru că nu voiam să fiu slăbănog. Voiam să fiu gras. Eram numit „slăbănog“, însă nu voiam să fiu numit așa. Voiam să fiu numit „gras“. Tânjeam să fiu împlinit, dur și gras și am făcut totul pentru a mă îngrașa. Beam ulei din ficat de cod, consumam o