

JERRY LEWIS

Caracterul și etica lui Walter Anderson îmbogățesc acest curs de încredere cu o calitate esențială: dragostea.

walter anderson

curs practic de încredere



5



CUPRINS

<i>Nota autorului</i>	7
<i>Șapte pași spre împlinirea personală</i>	9
<i>Prolog. Cel mai stânjenitor moment din viața mea</i>	11
<i>Introducere. Putem învăța să avem încredere în noi</i>	17
1. Cine sunt?	23
2. Nu spune niciodată „voi încerca să...”	34
3. Cum să-ți faci griji numai atunci când merită	40
4. Cum să începi o conversație	47
5. Oare cine sunt? Ce am? Cum par?	60
6. Cum să scapi de timiditate	79
7. Cum să te confrunți cu propriile greșeli: tipologie și principii de examinare	82
8. Cum să spui o poveste	96
9. Cum te poți folosi de tehnica povestirii	113
10. De ce sunt atât de mânios?	123
11. Cauzele mâniei	131
12. Cum să iubești și să fii iubit	145
13. Abuzul emoțional	157
14. Schimbă-ți comportamentul și vei fi alt om!	163
15. Cum să faci față reproșurilor	179
16. Cum să-ți asumi riscuri în viață	184

17. Cum să capeti curaj ca să-ți asumi riscuri în viață . . .	197
18. Cum să susții un discurs elocvent	205
19. Cum să ai viața pe care ți-o dorești	221
20. Ce contează cel mai mult în viață?	230
<i>Epilog. Cel mai înălțător moment din viața mea</i>	<i>233</i>
<i>Lista listelor</i>	<i>236</i>
<i>Lista exercițiilor</i>	<i>237</i>

BOOKZONE



1

Cine sunt?

Ai luat decizia potrivită.

Faptul că citești această pagină scrisă de mine reprezintă primul pas în demersul tău de a căpăta mai multă încredere în forțele proprii. În această carte practică vei găsi toate informațiile necesare pentru a deveni un om direct, eficient și care se exprimă clar. Vei vedea, aceste informații chiar dau rezultate! De fapt, dacă citești acest curs măcar până la capitolul al treilea, dacă receptezi mesajul de bază și accepți provocarea de la sfârșitul acestuia, sunt convins că vei constata o schimbare în ceea ce te privește și că vei dobândi, desigur, o încredere mai mare în tine. Să începem *Cursul practic de încredere!*

***Bine, bine, citesc! Am dat pagina.
Cum mă ajută acest lucru să am mai multă
încredere în mine?***

Sunt convins că acest *Curs practic de încredere*, inspirat dintr-o experiență pragmatică de viață, va da rezultate și în cazul tău, întrucât noi, oamenii, avem puterea să ne schimbăm. Adevărul este că atât eu, cât și tu ne definim personalitatea prin alegerile pe care le facem în fiecare zi. Adică ne alegem caracterul. Eu mă creez pe mine însumi. Și tu faci la fel. Niciunul dintre noi nu se caracterizează

prin stilul propriu de alimentație, ci prin *gândurile* lui. Prin definiție, încrederea este o atitudine — iar atitudinea ta față de oameni și situații se modifică permanent, la fel cum se întâmplă și în cazul meu. Te voi învăța să-ți schimbi perspectiva asupra lucrurilor. Lumea va rămâne una și aceeași, numai că tu o *vei vedea* cu alți ochi.

Când începem?

Chiar acum! Iată ce trebuie să știi despre acest *Curs practic de încredere*, pentru a-l folosi cu adevărat în beneficiul tău: cursul este un fel de broșură personală. Fundamentul ei constă în ceea ce consider eu că sunt cele mai utile idei din articolele și cărțile pe care le-am scris, din toate discursurile pe care le-am ținut și, desigur, din înseși prelegerile pe care le-am susținut, în calitate de profesor, la New School for Social Research din New York.

Vei vedea că, pe măsură ce înaintezi cu cititul, vei căpăta tot mai multă încredere în tine. Prin urmare, citește și fă tot ce simți că trebuie făcut. Marchează și îndoiaie colțul paginilor. Cu cât o carte este mai uzată, cu atât îi crește valoarea. Scrie pe margini, evidențiază cu diverse culori anumite paragrafe și idei principale. Numai tu poți aduce la viață această carte! Fără tine, ea n-ar consta decât într-o simplă înșiruire de cuvinte pe hârtie. Într-adevăr, tu ești cel care poate să dea viață acestei cărți! E drept, eu sunt deschizătorul de drumuri, dar drumul este numai al tău.

Acum, iată câteva detalii utile despre acest *Curs practic de încredere*. Cartea de față cuprinde întrebări care ne frământă ocazional pe toți, întrebări cu privire la competiție, greșeli, curaj, eșec, pierdere și tragedie, riscuri, relații, idealuri nobile și dragoste. Printre altele, în această carte

vei găsi sfaturi practice despre structurarea unui discurs, despre relatarea unei povestiri într-o manieră dramatică, despre alcătuirea unei prezentări memorabile etc.

Nu, în cartea aceasta nu mă refer în special la oratorie — ci la ideea de încredere în sine. Totuși, trebuie să recunoaștem că, așa cum arată multe sondaje naționale, majoritatea adulților este, cu adevărat, îngrozită când trebuie să vorbească în fața unui grup de oameni. Prin urmare, în *Curs practic de încredere* te voi învăța cum să-ți stăpânești această temere anihilatoare și cum să te impui în fața publicului — mai precis, cum să te porți pe podium, ce gesturi și ce tonalitate a vocii să ai.

Ce legătură are vorbitul în public cu încrederea în sine?

Oamenii normali sunt realmente îngroziți atunci când sunt rugați să se ridice în picioare și să se adreseze unui grup de mai multe persoane. Având în vedere că oamenii simt nevoia să afirme această teamă evidentă, aducând-o des în discuție, este bine s-o menționăm și în acest curs de încredere. Avem multe de învățat dintr-o dezbatere despre această anxietate particulară, chiar dacă, aparent, nu vorbim niciodată în public. Dacă stăm bine să ne gândim, mai tot timpul vorbim în public. Suntem, cu toții, agenți de vânzări și, în plus, suntem oratori. Există o legătură strânsă între aceste două roluri. De fiecare dată când ne spunem că putem sau nu să facem un anumit lucru, este ca și cum ne-am vinde nouă înșine (am promova față de noi) acel lucru. N-ai remarcat niciodată cât de convingător poți fi față de tine însuși în anumite circumstanțe — în special atunci când este vorba de lucruri pe care-ți spui că nu le poți întreprinde?

După cum afirmă Henry Ford, „fie că-ți spui că poți sau nu să faci un anumit lucru, ai dreptate în ambele cazuri“. Comunici constant cu tine însuși. În plus, în aproape toate interacțiunile pe care le ai cu oamenii, ești fie persoana care ascultă, fie cea care vorbește. Cu alte cuvinte, comunică permanent. Ți-ar plăcea să faci acest lucru cu mai multă pricepere?

Nu este deloc imposibil. Eu am reușit!

Comunicarea nu este relevantă doar în fața unui public. Până și cei mai populari oratori petrec în fața unui auditoriu numai o fracțiune din timpul lor. Fiecare dintre noi îi observă pe ceilalți oameni — și este observat de aceștia — în fiecare zi. Avem nevoie de ceilalți oameni și suntem afectați de oricare dintre ei, fie că este vorba de un operator de la ghișeu, de șef, de un client, de un chirurg, de persoana iubită, de un profesor ori chiar de un prieten... și tot așa.

Pentru a înțelege și a face față mai bine problemelor de zi cu zi, acest *Curs practic de încredere* este un ghid cu ajutorul căruia vei excela în privința susținerii unui discurs și a cultivării unui comportament adecvat față de ceilalți oameni. În plus, din acest curs vei învăța cum să comunici mai bine și cu mai multă încredere în situații normale de viață, indiferent că, prin acest lucru, vrei numai să te simți mai bine în pielea ta sau să știi, de exemplu, cum să pui capăt unei relații personale sau profesionale. Îți voi arăta cum să te confrunți cu propriile temeri, supărări și dezamăgiri, precum și cum să te bucuri de momentele bune din viață. Te voi învăța ce înseamnă succesul. Toți studenții mei înțeleg, în cele din urmă, că faptul de a vorbi în fața unui auditoriu este un prilej de a da tot ce avem mai bun în noi. La un moment dat, l-am complimentat pe actorul Gregory Peck pentru un comentariu spontan pe care l-a făcut. Și anume: „Cele

mai bune remarci spontane ale mele sunt cele pe care le-am exersat cel mai mult.”

Nu uita că, pe măsură ce citești acest *Curs practic de încredere*, scopul este să înveți să excelezi într-un domeniu ales de tine — și să te bucuri de calea pe care o vei străbate pentru atingerea acestui țel.

Vei avea multe de învățat din povestirile pe care le vei citi în această carte, din experiențele de viață ale unor oameni de succes — mai mult sau mai puțin celebri. Totodată, vei constata că există și o secțiune de povestiri scurte. După modelul acestora, vei reuși să-ți îmbunătățești aptitudinile narative și să fii mai motivat în demersul tău. Și, în cele din urmă, pe parcursul acestui *Curs practic de încredere*, vei descoperi o serie de întrebări reale pe care mi le-au adresat studenții mei, precum următoarea:

Din spusele tale, înțeleg că eu, ca om, pot ajunge exact așa cum îmi doresc. Care este primul lucru pe care trebuie să-l fac în acest sens?

Afirmă-ți responsabilitatea — „Sunt responsabil...” — și acceptă faptul că numai tu ești răspunzător pentru propria viață. Acesta este primul și cel mai important dintre cei șapte pași spre împlinirea personală:

PRIMUL PAS SPRE ÎMPLINIREA PERSONALĂ

1. Fii responsabil!

Asumă-ți responsabilitatea pentru propriul comportament. Numai așa poți să-ți schimbi viața și chiar lumea în care trăiești.