

ROBERT G. ALLEN

*Brian Tracy știe perfect să-ți arate cum să îți îmbunătățești viața.
Dă-i voie să te îndrume.*

brian tracy

**schimbând
gândirea, îți
schimbi viața**



CUPRINS

Mulțumiri	9
Cuvânt înainte.....	11
Introducere.....	13
Capitolul 1	
Schimbă-ți modul de a gândi.....	21
Capitolul 2	
Transformă-ți viața.....	45
Capitolul 3	
Făurește-ți visuri mărețe.....	76
Capitolul 4	
Hotărăște-te să devii bogat	93
Capitolul 5	
Preia controlul asupra vieții tale.....	128
Capitolul 6	
Dedică-te excelenței	146
Capitolul 7	
Pune oamenii pe primul loc.....	186
Capitolul 8	
Gândește ca un geniu	212

Capitolul 9	
Descătușează-ți puterile mentale.....	237
Capitolul 10	
Pune-ți mintea la contribuție.....	272
Capitolul 11	
Creează-ți propriul viitor.....	303
Capitolul 12	
Trăiește o viață minunată	334
Sumar și concluzii	372



CAPITOLUL 1

Schimbă-ți modul de a gândi

Există o lege în psihologie potrivit căreia dacă îți poți forma în minte o imagine a ceea ce dorești să devii și o menții acolo un timp suficient de lung, vei ajunge curând așa cum ai gândit.

WILLIAM JAMES

A EXISTAT ODATĂ O FEMEIE, de aproximativ 30 de ani, căsătorită și cu doi copii. Precum multe alte persoane, crescuse într-un cămin în care fusese criticată constant și tratată nedrept de către părinții ei. Drept urmare, își dezvoltase sentimente adânci de inferioritate și un respect de sine diminuat. Era defensivă și temătoare și nu avea niciun pic de încredere în ea însăși. Era timidă și rezervată și nu considera că are vreo valoare. Simțea că nu este talentată la nimic.

Într-o zi, în timp ce conducea către un magazin, o altă mașină a trecut pe roșu și a lovit-o pe a ei. Când s-a trezit, era la spital cu contuzii ușoare și își pierduse complet memoria. Putea vorbi, dar nu își aducea aminte nimic. Era complet amnezică.

La început, doctorii au crezut că va fi ceva temporar. Dar săptămânile treceau și ea nu își recăpăta memoria. Soțul și copiii săi o vizitau zilnic, dar ea nu îi recunoștea. Era un caz atât de neobișnuit, încât alți doctori și specialiști au venit să o viziteze, să o testeze și să îi pună întrebări.

Luând-o de la capăt

Într-un final, s-a întors acasă, fără nicio amintire despre viața ei trecută. Fiind hotărâtă să înțeleagă ce i se întâmplase, a început să citească materiale medicale și să studieze intens despre amnezie și pierderea memoriei. S-a întâlnit și a vorbit cu specialiști în acest domeniu. Apoi a publicat un studiu despre starea ei. Nu mult după aceea, a fost invitată să participe la o conferință medicală pentru a-și prezenta lucrarea, pentru a răspunde la întrebări despre amnezia ei și pentru a-și împărtăși experiențele și ideile legate de funcționarea neurologică.

În timpul acestei perioade, s-a întâmplat ceva uimitor. *A devenit o cu totul altă persoană.* Toată atenția care i-a fost acordată în spital și după aceea a făcut-o să se simtă valoroasă, importantă și iubită cu adevărat de familie. Interesul arătat de către medici a contribuit la consolidarea stimei și respectului de sine. A devenit o femeie cu adevărat pozitivă, încrezătoare, sociabilă, deosebit de elocventă, bine informată și foarte solicitată ca orator și autoritate în lumea medicală.

Toată amintirea copilăriei ei nefericite fusese ștearsă complet. De asemenea, sentimentele de inferioritate au dispărut. A devenit o nouă persoană. Și-a schimbat viața și modul de a gândi.

Tabula rasa

Filozoful scoțian David Hume a fost primul care a propus ideea de *tabula rasa* sau de tablă (de școală) nescrisă. Conform acestei teorii, fiecare persoană vine pe lume fără gânduri sau idei și tot ceea ce gândește și simte este învățat începând cu perioada copilăriei. Este ca și cum mintea unui copil ar fi o tablă nescrisă, pe care fiecare experiență și persoană cu care acesta intră în contact lasă o urmă. Adultul devine suma a tot ceea ce învață, simte și experimentează în timp ce crește. Ceea ce adultul face și devine mai târziu este rezultatul acestei condiționări anterioare. După cum scria Aristotel: „Tot ce e imprimat este exprimat.“

Cea mai mare descoperire a secolului XX în domeniul potențialului omenesc a fost, poate, cea a *conceptului de sine*. Potrivit acestei idei, fiecare persoană își dezvoltă un mănunchi de credințe în legătură cu ea însăși, începând de la naștere. Conceptul despre tine însuși devine apoi programul de bază al calculatorului tău subconștient, determinând tot ceea ce gândești, spui, simți și faci. Din acest motiv, orice schimbare în viața ta exterioară începe cu o modificare a conceptului despre tine însuși, a felului în care gândești și simți despre tine și lumea ta.

Copilul se naște fără un concept despre el însuși. Fiecare idee, opinie, sentiment, atitudine sau valoare pe care o ai ca adult ai învățat-o în copilărie. Tot ceea ce ești astăzi constituie rezultatul unei idei sau impresii pe care ai preluat-o și ai acceptat-o ca fiind adevărată. Când crezi că ceva este real, acest lucru devine adevărat pentru

tine, oricare ar fi acesta. „Nu ești ceea ce crezi că ești, ci ești ceea ce gândești.“

Primele impresii sunt durabile

Dacă ai fost crescut de părinți care ți-au spus mereu ce persoană bună ești, te-au iubit, te-au încurajat, te-au sprijinit și au crezut în tine, indiferent ce ai făcut sau nu, ai trăit având credința că ești o persoană bună și valoroasă. Până la vârsta de trei ani, această convingere va *fi complet asimilată* și va deveni o parte fundamentală a modului în care te percepi pe tine însuși în relație cu lumea ta. Apoi, indiferent ce ți se va întâmpla, vei continua să ai această credință. Va deveni realitatea ta.

Dacă ai fost crescut de părinți care nu au știut cât de puternice pot fi cuvintele și comportamentul lor în modelarea personalității tale, este foarte posibil ca ei să fi folosit cu ușurință o critică distructivă, dezaprobări și pedepse fizice sau emoționale pentru a te disciplina sau controla. Dacă un copil este criticat continuu la o vârstă fragedă, ajunge curând să creadă că este ceva în neregulă cu el. Nu înțelege de ce e criticat sau pedepsit, dar presupune că părinții săi știu adevărul despre el și că asta merită. Astfel, începe să simtă că nu este valoros sau demn de a fi iubit și că nu merită prea multe.

Aproape toate problemele de personalitate din adolescență și de la maturitate sunt bazate pe ceea ce psihologii numesc *dragoste neexprimată*. Copilul are nevoie de iubire precum trandafirii de ploaie. Atunci când copiii nu se simt iubiți, devin nesiguri și vulnerabili. Ei gândesc: „Nu sunt suficient de bun.“ Încep astfel să

adopte comportamente compensatorii care să supli-nească această anxietate. Un asemenea sentiment de privare de dragoste este manifestat printr-o conduită greșită, probleme de personalitate, izbucniri de furie, depresie, deznădejde, lipsă de ambiție și probleme cu oamenii și cu relațiile.

Te naști fără temeri

Copilul se naște fără temeri, cu excepția fricii de a cădea și de zgomot puternic. Toate celelalte îndoieli trebuie să-i fie inoculate pe măsură ce crește.

Cele două temeri majore pe care le dezvoltăm toți sunt teama de *eșec* sau *pierdere* și teama de *critică* sau *res-pingere*. Începem să învățăm frica de eșec dacă suntem criticați și pedepsiți continuu atunci când încercăm ceva nou sau diferit. Se țipă la noi și ni se spune: „Nu! Pleacă de acolo! Oprește-te! Pune jos lucrul acela!” Pedepsele fizice și dragostea neexprimată, posibilități care ne spe-rie și ne fac să devenim nesiguri, însoțesc adesea aceste izbucniri și critici.

Începem curând să credem că suntem prea mici, prea slabi, incompetenți, neadecvați și incapabili de a face ceva nou sau diferit. Exprimăm aceste sentimente folo-sind cuvintele: „Nu pot, nu pot, nu pot.” De fiecare dată când ne gândim să facem un lucru nou sau plin de pro-vocări, răspundem automat cu stări de frică, tremurat și rău la stomac. Reacționăm ca și cum ne-ar fi teamă să fim bătuți. Spunem: „Nu pot”, la nesfârșit.

Frica de eșec este motivul principal de nereușită în viața adultă. Ca urmare a criticilor distructive din copilărie, ezităm ca adulți. Ne vindem ieftin. Renunțăm chiar înainte de a încerca prima oară. În loc să ne întrebuițăm capacitățile uimitoare ale minții pentru a ne da seama cum putem obține ceea ce ne dorim, ne folosim judecata în scopul de a crea motive din cauza cărora nu putem acționa și, astfel, lucrurile pe care ni le dorim nu sunt posibile pentru noi.

Nevoia de a fi iubit

A doua temere majoră care ne pune piedici, ne diminuează încrederea și ne distruge dorința de a avea o viață fericită o reprezintă frica de *respingere* și expresia sa, *critica*. Această emoție este învățată în copilăria timpurie ca rezultat al dezaprobării exprimate de părinții noștri de fiecare dată când făceam ceva ce nu le plăcea sau pe care nu îl așteptau de la noi. Ca urmare a faptului că nu le eram pe plac deveneau furioși și nu își exprimau dragostea și aprobarea de care aveam atâta nevoie în copilărie.

Frica de a nu fi iubit și de a rămâne singur este atât de traumatizantă pentru un copil, încât el își adaptează curând comportamentul și face orice crede că se va bucura de aprobarea părinților săi. Își pierde spontaneitatea și unicitatea. Începe să creadă: „Trebuie! Trebuie! Trebuie!“ Astfel, ajunge la concluzia: „Trebuie să fac orice vor mama și tata, altfel nu mă vor iubi și voi rămâne singur!“

Dragostea condiționată

Ca adult, un copil crescut cu ceea ce se numește „dragoste condiționată” (opusă celei necondiționate, cel mai mare dar pe care o persoană îl poate oferi alteia) devine foarte sensibil la părerile celorlalți. El nu poate face nimic dacă există cea mai mică posibilitate ca altcineva să nu îl aprobe. Își proiectează relația din copilărie cu părinții săi asupra persoanelor importante din viața sa adultă – partener de viață, șef, rude, prieteni, persoane cu autoritate – și încearcă astfel cu disperare să le câștige aprobarea sau, cel puțin, să nu o piardă.

Temerile de eșec și de respingere, cauzate de critică distructivă în copilăria timpurie, sunt cauzele de bază ale celor mai multe motive de nefericire și anxietate în viața adultă. Senzația continuă este aceea că „Nu pot!” sau „Trebuie!” Cel mai îngrozitor sentiment îl avem atunci când simțim că „Nu pot, dar trebuie!” sau „Trebuie, dar nu pot!”

Ne dorim să facem ceva, dar ne este frică de eșec sau pierderi, sau, dacă nu ne este teamă de pierderi, ne este frică de dezaprobări. Vrem să întreprindem ceva pentru a ne îmbunătăți viața, la serviciu sau acasă, dar ne este teamă că am putea eșua sau că altcineva ne-ar putea critica, ori ambele.

Celor mai mulți oameni, temerile le guvernează viețile. Tot ce fac se bazează pe evitarea eșecului sau a criticii. Se gândesc continuu să nu își asume riscuri, în loc să lupte pentru atingerea obiectivelor lor. Ei caută mai degrabă siguranța decât oportunitatea.

Dublează-ți rata de eșec

Autorul Arthur Gordon l-a abordat odată pe Thomas J. Watson Sr., fondatorul IBM, și l-a întrebat cum ar putea să aibă succes mai repede ca scriitor. Thomas J. Watson, unul dintre magnații mediului american de afaceri, a replicat cu aceste cuvinte profunde: „Dacă vrei să ai succes mai repede, trebuie să-ți dublezi rata de eșec. Succesul este complementar eșecului.“

De fapt, cu cât ai eșuat mai mult, cu atât este mai probabil să te apropii de un mare succes. Nereușitele tale te-au pregătit să obții izbânda. De aceea, ai impresia că o perioadă de noroc urmează după o alta de ghinion. Când ești nesigur, „dublează-ți rata de eșec“. Cu cât *încerci* mai multe lucruri, cu atât ai șanse sporite să fii *triumfător*. Vei reuși să-ți depășești temerile doar făcând lucrul de care te temi până când frica nu va mai avea control asupra ta.

Hard drive-ul tău mental

Tot ceea ce cunoști despre tine însuți, toate credințele îți sunt înregistrate pe hard drive-ul personalității tale, în conceptul despre tine însuți. Acest principiu îți precede și îți prezice nivelul de performanță și de eficacitate în tot ceea ce faci. Datorită legii corespondenței, te comporți întotdeauna în exterior într-o manieră corespunzătoare cu conceptul interior despre tine însuți. De aceea, orice ameliorare din viața ta începe cu o îmbunătățire a conceptului despre tine însuți.

Dispui de un concept de sine general alcătuit din toate credințele pe care le ai despre tine însuși și abilitățile tale. Acest mănunchi de convingeri include toate experiențele, deciziile, succesele, eșecurile, ideile, informațiile, emoțiile și opiniile legate de viața ta de până acum. Conceptul de sine general determină cum și ce gândești și simți în legătură cu tine însuși, dar și cât de bine îți este în general.

Miniconceptele despre tine însuși

Mai ai și o serie de „miniconcepte de sine“, combinate pentru a forma conceptul general despre tine însuși. Ai un concept de sine pentru fiecare domeniu al vieții tale pe care îl consideri important. Acest miniconcept de sine determină modul în care gândești, simți și acționezi în acel domeniu.

De exemplu, ai un miniconcept de sine în legătură cu sănătatea și forma fizică în care te afli, cu cantitatea alimentației și numărul exercițiilor pe care le faci. Ai un miniconcept de sine în legătură cu măsura în care ceilalți te plac și ești popular, în special din rândul membrilor sexului opus. Ai un miniconcept de sine despre ce fel de partener sau părinte ești, despre cât ești de bun prieten, despre cât ești de deștept și cât de bine înveți. Ai un miniconcept de sine despre fiecare sport pe care îl practici și pentru fiecare acțiune în care te implici, inclusiv pentru cât de bine îți conduci mașina.

Ai un miniconcept de sine despre cât de bine îți faci munca și pentru cât de bine duci la îndeplinire fiecare parte a activității tale. Ai un miniconcept de sine pentru

câți bani câștigi și pentru cât economisești și investești. Aceasta este o zonă critică. Adevărul este că nu poți niciodată să câștigi mai mult sau mai puțin decât conceptul propriu de venit. Dacă dorești să obții mai mulți bani, trebuie să îți schimbi credințele despre tine însuși legate de venituri și bani. Aceasta este o parte importantă a acestei cărți.

Schimă-ți credințele

În fiecare caz, dacă vrei să modifice modul în care acționezi și rezultatele din orice domeniu al vieții tale, trebuie să-ți schimbi conceptul despre tine însuși – sau credințele tale – legate de acel sector. Din fericire, convingerile tale sunt în mare parte subiective. Nu se bazează întotdeauna pe fapte. În schimb, sunt axate în mare parte pe informațiile pe care le-ai preluat și acceptat ca fiind adevărate, chiar dacă uneori ai avut foarte puține dovezi.

Cele mai nocive credințe pe care le poți avea sunt *credințele auto-limitative* de orice fel. Acestea reprezintă convingeri despre tine însuși, care te fac să te simți, oarecum, limitat sau deficient într-un anumit domeniu. Sunt rareori adevărate, dar dacă le accepți ca fiind estimări valide ale abilităților tale, devin adevărate pentru tine, exact ca și cum ar fi corecte.

Punctul de început pentru a-ți descătușa potențialul și a reuși mai multe decât până acum este acela de a-ți *testa* credințele auto-limitative. Începi procesul de eliberare de credințele auto-limitative imaginându-ți că, oricare ar fi acestea, sunt complet false. Închipuie-ți pentru

moment că nu ai nicio limitare legată de abilitățile tale. Imaginează-ți că ai putea să fii, să faci sau să ai tot ceea ce ți-ai dorit cu adevărat în viață. Că potențialul tău este nelimitat.

De exemplu, închipuie-ți că ai putea câștiga de două ori mai mult decât astăzi. Imaginează-ți că ai putea trăi într-o casă mai mare, ai putea conduce o mașină mai bună și te-ai putea bucura de un stil de viață mai luxos.

Închipuie-ți că ai abilitatea de a fi unul dintre cei mai buni oameni din domeniul tău. Imaginează-ți că ești una dintre personalitățile cele mai populare, puternice și persuasive din mediul tău social și de afaceri. Închipuie-ți că ești calm, încrezător și că nu îți este frică de nimic. Imaginează-ți că ai putea stabili și îndeplini orice obiectiv pe care îl dorești. Astfel, vei începe să îți schimbi viața și modul de a gândi.

Punctul de început pentru eliminarea temerilor tale și descătușarea potențialului tău include și necesitatea de a-ți reprograma *hard drive*-ul mental cu credințe noi, pozitive, constructive și curajoase despre tine însuși și viitorul tău. Vei învăța cum să faci acest lucru pe parcursul întregii cărți.

Trei fațete ale conceptului despre tine însuși

Conceptul despre tine însuși are trei părți, precum o plăcintă împărțită în trei bucăți. Fiecare este legată de celelalte. Toate cele trei elemente constituie personalitatea ta, determinând în mare parte modul în care gândești, simți, acționezi și tot ceea ce ți se întâmplă.

Idealul tău despre tine însuși constituie prima parte a personalității tale și a conceptului despre tine însuși. El este alcătuit din toate speranțele, visurile, viziunile și năzuințele tale. Dar și din virtuțile, valorile și calitățile pe care le admiri cel mai mult la tine și la ceilalți. Idealul despre tine însuși se referă la persoana care ți-ai dori cel mai mult să devii, dacă ai putea fi perfect în fiecare zi. Aceste viziuni îți ghidează și îți modelează comportamentul.

Bărbații și femeile remarcabili, liderii de opinie și oamenii de caracter își cunosc foarte bine valorile, viziunile și idealurile. Ei știu cine sunt și în ceea ce cred. Își stabilesc standarde înalte și nu renunță la acestea. Sunt bărbați și femei pe care ceilalți îi pot respecta și pe care se pot baza. Dau dovadă de hotărâre și ies în evidență în interacțiunea cu ceilalți. Ei încearcă să se ridice la înălțimea telurilor lor în tot ceea ce fac.

Modul în care te percepi pe tine însuși

A doua parte a conceptului despre tine însuși este *imaginea de sine*. Aceasta reprezintă modul în care te percepi și gândești despre tine. Este adesea numită „oglinda interioară”. Acolo privești în sine pentru a vedea cum ar trebui să te porți într-o anumită situație. Datorită puterii imaginii despre tine însuși, acționezi în *exterior* în conformitate cu imaginea pe care o ai despre tine în *interior*.

Descoperirea imaginii de sine, care aparține lui Maxwell Maltz, reprezintă un pas important în înțelegerea performanței și eficacității omenești. Dacă te vei vizualiza și te vei imagina având rezultate excelente într-o situație

viitoare, îi vei trimite un mesaj subconștientului tău. Acesta îl va accepta ca fiind o comandă și apoi îți va coordona gândurile, cuvintele și acțiunile, astfel încât acestea să concorde cu imaginea pe care ai creat-o.

Orice îmbunătățire în viața ta începe cu o ameliorare a vizualizărilor tale mentale. Imaginile tale interne îți influențează emoțiile, comportamentele, atitudinile și chiar modul în care îți răspund ceilalți oameni. Dezvoltarea unei imagini pozitive despre tine însuși este o parte vitală a procesului de schimbare a modului în care gândești, pentru ca astfel să îți poți transforma viața.

Ce simți despre tine însuși

Cea de-a treia parte a conceptului despre tine însuși o reprezintă *respectul de sine*. Aceasta constituie o componentă emoțională a personalității tale și cel mai important factor în determinarea modului în care gândești, simți și te porți. Nivelul tău de respect personal este determinat în mare măsură de ceea ce ți se întâmplă în viață.

Respectul de sine poate fi definit cel mai bine drept *cât de mult te placi pe tine însuși*. Cu cât te placi mai mult, cu atât ai rezultate mai bune în orice încerci. În plus, conform Legii Reversibilității, cu cât obții rezultate mai bune, cu atât te placi mai mult.

Respectul pentru tine însuși este „reactorul principal” al personalității tale. Reprezintă sursa de energie care îți determină nivelurile de încredere și de entuziasm. Cu cât te placi mai mult, cu atât îți vei stabili standarde mai

înalte. Cu cât te placi mai mult, cu atât vor fi mai mari obiectivele pe care ți le stabilești și te vei strădui mai tare să le realizezi. Oamenii cu respect de sine ridicat sunt, practic, de neoprit.

Nivelul tău de respect personal îți determină calitatea relațiilor cu ceilalți. Cu cât te placi și te respecti mai mult, cu atât îi placi și îi respecti pe ceilalți și în aceeași măsură ei reacționează mai bine față de tine. În viața ta profesională și în carieră, nivelul tău de respect personal va reprezenta factorul critic care va hotărî dacă oamenii vor cumpăra sau nu de la tine, te vor angaja, vor avea contacte profesionale cu tine sau îți vor împrumuta bani.

Cu cât vei avea un respect personal mai ridicat, cu atât vei fi un partener și un părinte mai bun. Părinții cu respect de sine ridicat cresc copii cu respect de sine ridicat. Acești copii dezvoltă un nivel ridicat de încredere în ei înșiși și se asociază cu alți copii cu respect de sine ridicat. Casele în care există respect de sine ridicat sunt caracterizate de dragoste, bună dispoziție și fericire pentru fiecare persoană care locuiește acolo.

Determinantul respectului de sine

Nivelul tău de respect personal este determinat în mare măsură de cât de bine se potrivește imaginea despre tine însuți – rezultatele tale actuale și comportamentul tău prezent – cu idealul despre tine însuți – imaginea despre cum ai acționa dacă ți-ai atinge maximumul personal. La un nivel inconștient îți compari întotdeauna rezultatele actuale cu cele ideale. De fiecare dată când ai senzația că te ridici la cel mai înalt nivel propus, te simți excelent.

Respectul pentru tine însuși crește puternic. Te simți fericit și împlinit.

De fiecare dată când faci sau spui ceva ce *nu* este în concordanță cu idealurile tale sau cu nivelul cel mai bun de care te simți capabil, respectul tău personal descrește. De asemenea, atunci când există o distanță apreciabilă între persoana care ești la un anumit moment și cea ideală, cum îți dorești să devii, te simți îngrozitor. Din acest motiv, te superi pe tine când eșuezi în a face ceva sau nu te porți corespunzător într-o situație cu alte persoane. Imaginea ta ideală despre tine însuși îți aduce aminte constant că poți fi o persoană mult mai bună.

Centrul personalității

În zilele noastre, psihologii sunt de acord că respectul de sine se află la baza conceptului de sine și a personalității tale. Orice îmbunătățire a oricărei părți a personalității sau a rezultatelor tale îți va stimula respectul personal și te va determina să te placi și să te respecți chiar mai mult. Cu cât te vei plăcea mai mult, cu atât îți vei putea schimba mai mult imaginea despre tine însuși și acțiunile ulterioare și te vei apropia mai mult de idealul tău personal.

Cea mai bună veste este aceea că există o *relație inversă* între nivelul tău de respect personal și frica de eșec și de respingere. Cu cât te placi mai mult, cu atât te temi mai puțin de eșec. Cu cât te placi mai mult, cu atât ești mai puțin preocupat de părerile celorlalți și te temi mai puțin de critici. Cu cât te placi mai mult, cu atât ieși mai multe hotărâri pe baza propriilor obiective și standarde și îți pasă mai puțin de ceea ce spun sau cred ceilalți.