

ALLAN &  
BARBARA  
PEASE

# AFLĂ RĂSPUNSUL!

*Cum să-ți iei viața în propriile mâini și  
să devii omul care-ți dorești să fii*





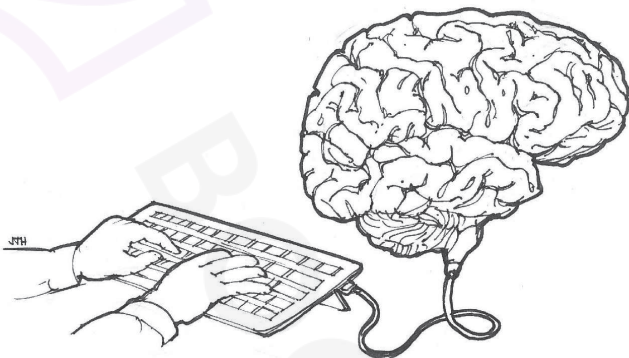
## CUPRINS

Mulțumiri .....	7
Introducere .....	9
Capitolul 1	
Dezvăluirea secretului SRA .....	13
Capitolul 2	
Decide ce vrei .....	25
Capitolul 3	
Stabilește obiective clar definite .....	48
Capitolul 4	
Fă un plan cu termen-limită inclus .....	66
Capitolul 5	
Mergi mai departe, indiferent ce cred, fac sau spun ceilalți .....	82
Capitolul 6	
Asumă-ți responsabilitatea pentru viața ta .....	91
Capitolul 7	
Arta vizualizării .....	113

Capitolul 8	
Puterea afirmațiilor .....	127
Capitolul 9	
Dezvoltă noi deprinderi .....	147
Capitolul 10	
Jocul numerelor .....	164
Capitolul 11	
Cum să faci față stresului .....	183
Capitolul 12	
Depășirea fricii și a îngrijorării .....	207
Capitolul 13	
Nu renunța niciodată .....	224
Capitolul 14	
De la colibă la penthouse .....	238
Capitolul 15	
Instruiește-ți corpul ce să facă .....	273
Capitolul 16	
Ce-am aflat.....	298
Referințe .....	307

# CAPITOLUL 1

## Dezvăluirea secretului SRA



*Orice concepe și crede mintea, corpul poate realiza.*

NAPOLEON HILL, 1937

CÂND NAPOLEON HILL făcea această declarație-reper, în 1937, în lucrarea sa de referință *Think and Grow Rich*<sup>1</sup>, nu avea la dispoziție descoperirile medicale, tomografia cerebrală sau tehnologia de care beneficiem astăzi pentru a-și dovedi convingerile. El spunea că, dacă ai în minte ceva clar și dacă îți dorești foarte mult acel lucru, îl vei putea realiza. Știința a îndepărtat cea mai mare parte a misterului și a magiei din jurul afirmațiilor importante precum

---

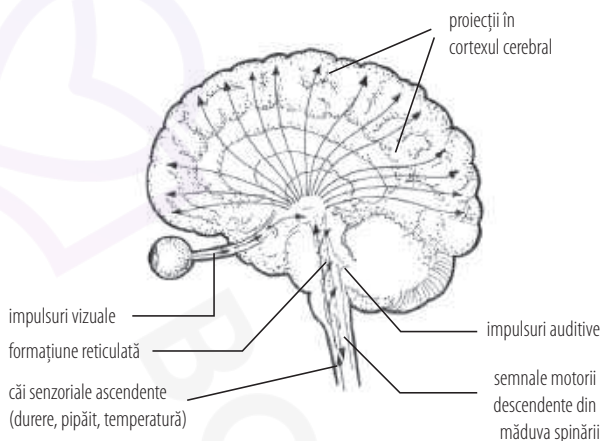
1. Napoleon Hill, *De la idee la bani*, ediția a doua, revizuită, trad. Ioana Maria Tomuş, Andra Şamata, Curtea Veche Publishing, 2013.

cea a lui Hill, iar acum beneficiem de cunoaștere științifică în procesele realizării, stabilirii obiectivelor, autoîmplinirii profesiilor, funcției meditației și legii atracției. Acum știința ne poate arăta unde și cum funcționează succesul. Ești pe cale să înveți despre un sistem remarcabil pe care fiecare dintre noi îl are în creier, și anume **Sistemul Reticular de Activare**, sau **SRA**.

SRA, localizat la mamifere în trunchiul cerebral, este un mănunchi de fibre neuronale cunoscute sub numele de formațiune reticulată. Acesta joacă un rol important în multe funcții importante ale fiziologiei umane, inclusiv dormitul, mersul, respirația, ritmul cardiac și motivația comportamentală. De asemenea, SRA contribuie la apetitul sexual, pofta de mâncare și acțiunea de a mânca, eliminarea reziduurilor din organism, controlul conștiinței și capacitatea de a aduce anumite lucruri în atenția noastră. O traumă suferită de SRA poate duce la comă și a fost corelată cu diferite stări medicale, inclusiv narcolepsia.

SRA funcționează ca o rețea de neuroni și fibre neuronale care traversează trunchiul cerebral, iar acești neuroni sunt conectați la diferite părți ale creierului. Acest sistem are două părți: SRA ascendent, care se conectează la părți ale creierului precum cortexul, talamusul și hipotalamusul, și SRA descendent, care se conectează la cerebel și la nervii responsabili cu diferitele simțuri.

## SISTEMUL RETICULAR DE ACTIVARE



Până la mijlocul secolului XX, fiziologii au ajuns la concluzia că anumite structuri profunde ale creierului controlează starea de veghe, agerimea și motivația.

Oamenii de știință au devenit conștienți de existența SRA în 1949 când, la Universitatea din Pisa, H.W. Magoun și Giuseppe Moruzzi au studiat componentele neuronale care reglau mecanismele de somn-trezire ale creierului și și-au publicat concluziile în volumul inaugural al publicației științifice *Electrocephalography and Clinical Neurophysiology*. Această cercetare inițială a condus, în cele din urmă, la descoperirea faptului că SRA este portalul prin care aproape toate informațiile intră în creier (excepție fac mirosurile, care ajung direct în zona creierului care controlează emoțiile). SRA filtrează informațiile care ajung la tine, influențează ceea ce vei observa, nivelul de activare psihologică și, de asemenea, decide ce informații nu vor avea acces la creierul tău.

SRA este conectat cu baza măduvei spinării, de unde primește informații care vin direct pe căile senzoriale ascendente. Fiecare nouă informație sau achiziție trebuie să intre în creier prin intermediul unuia sau mai multor simțuri și este decodată cu ajutorul receptorilor specifici fiecărui simț în parte. De acolo, informația se propagă, prin intermediul nervilor de la nivelul pielii sau corpului, până la măduva spinării și apoi mai sus, prin sistemul reticular de activare, la regiunea din creier care primește semnal de la respectivul simț.

## **SRA este centrul de comandă și de control al creierului**

SRA este locul unde își dau întâlnire gândurile, senzațiile interne și influențele din exterior. El produce efecte dinamice asupra centrilor activității motorii din creier și asupra activității cortexului, cum ar fi lobii frontali. Este o rețea de căi nervoase care filtrează toate informațiile senzoriale pe care creierul le primește din exterior. Orice vezi, auzi, simți sau palpezi trece prin SRA. Mai simplu spus, SRA este cheia de a porni creierul, fiind totodată principalul centru motivațional al acestuia.

### ***Cum funcționează SRA***

Creierul procesează peste 400 de milioane de biți de informație în fiecare secundă, dar numai 2000 de biți pot fi procesați în mod conștient. Restul este procesat fără să-ți dai seama de asta. Cu alte cuvinte, 99,999 la sută din informația care ajunge la tine trece neobservată. Acesta este singurul mod prin care putem face față vieții cotidiene și milioanele de biți de informație care ne invadează

conștiința și ne solicită atenția. Dacă ar trebui să gestionezi toate mesajele simultan, nu ai putea face față și îți-ai pierde cunoștința. Prin urmare, evoluția ne-a dotat cu SRA, instrumentul cu ajutorul căruia putem filtra toate informațiile și extrage din ele numai ceea ce este important pentru noi într-un anumit context.

SRA funcționează ca un birou de sortare, evaluează informația care vine și stabilește prioritățile sub forma mesajelor care îți solicită atenția. Este ca un filtru între conștientul și subconștientul tău, primește instrucțiuni de la conștient pentru a le transmite apoi subconștientului. Ulterior, creierul tău este cel care dă instrucțiuni corpului să acționeze în așa fel încât să existe o potrivire cu imaginea pe care o recomandă SRA. În plus, sondează mediul în căutare de tipare informaționale care se potrivesc cel mai bine convingerilor tale sau lucrurilor care îți sunt familiare. Apoi face conexiunea gândurilor și senzațiilor cu lucrurile similare identificate. Atunci când găsește o potrivire, conștientul tău este alertat.

### ***Variații ale SRA***

SRA există și la primat. Aproape 99 la sută dintre genele prezente la om se regăsesc și la cimpanzei și, la fel ca la om, SRA primește toate informațiile senzoriale. Mai mult, acesta monitorizează și ordonează datele în concordanță cu „programele” preinstalate, la fel cum se întâmplă și la oameni. SRA controlează funcțiile de bază ale cimpanzeului, cum ar fi pulsul, somnul, gradul de conștientizare, digestia, funcția cardiovasculară, așa cum face și la oameni. Funcția sa este diferită doar pentru că, la oameni, stima de sine este mai dezvoltată. Noi suntem conduși de nevoia insașiabilă de a ști cine, ce, de ce, unde și când. În