

TOTUL
SE
REZOLVĂ!
MARIE
FORLEO

Traducere din engleză de
Ianina Marinescu

Lifestyle
PUBLISHING

Cuprins

1. Radioul Tropicana	11
2. Cum să obții rezultate	18
3. Magia convingerilor	27
4. Gata cu scuzele	60
5. Cum să faci față fricilor de orice fel	102
6. Definește-ți visul	128
7. Începe înainte de a fi pregătit	167
8. Progres, nu perfecțiune	189
9. Refuză să fii refuzat	223
10. Lumea are nevoie de ceea ce ai de oferit	254
Epilog. Adevăratul secret al succesului durabil	270
Mulțumiri	279
Anexă. Mai multe soluții din viața reală	283
Note	297

Capitolul 1

Radioul Tropicana

Nimic din ce este evident nu se vede până când nu e rostit simplu de cineva.

Kahlil Gibran

Mama are tenacitatea unui buldog, arată ca June Cleaver* și înjură ca un camionagiu. Este fiica unor părinți alcoolici și a crescut în locuințele sociale din Newark, New Jersey. A fost nevoită să învețe cum să facă multe cu bani puțini și este unul dintre oamenii cei mai muncitori și mai plini de resurse pe care i-am cunoscut vreodată. Mi-a spus la un moment dat că rareori s-a simțit apreciată, iubită sau frumoasă, însă s-a ținut de promisiunea pe care și-a făcut-o sieși ca, îndată ce va fi suficient de mare, să găsească un mod de a duce o viață mai bună.

Îmi aduc aminte că, atunci când eram mică, ne uitam amândouă în ziarul de duminică și decupam cupoane de reduceri. Ea m-a învățat toate modurile posibile prin care poți economisi bani. Mi-a mai spus și să fiu foarte atentă la toate chestiile gratuite pe care ți le trimit firmele — cum ar fi cărțile de rețete sau ustensilele de gătit — dacă faci economii și le trimiți prin poștă „dovada că ești client“. Unul dintre obiectele cele mai dragi mamei mele este un radio cu tranzistori pe care l-a primit gratuit de la firma de sucuri de portocale Tropicana. Aparatul avea forma, culoarea

* Personaj dintr-un serial american popular în anii 1950, interpretat de actrița Barbara Billingsley. (N.t.)

și dimensiunile unei portocale și o antenă în dungi alb cu roșu care-i ieșea dintr-o parte asemenea unui pai. Adora acel micuț radio.

Mama este una dintre acele persoane mereu ocupate. Când eram mică, știam că o găsesc undeva prin jurul casei sau în curte, ascultând la micul său radio Tropicana. Într-o zi, m-am întors de la școală și am auzit sunetul radioului venind de departe. Apropiindu-mă, mi-am dat seama că muzica se auzea de undeva de deasupra. M-am uitat în sus și am văzut-o pe mama cocoțată pe acoperișul casei noastre cu două etaje.

— Mamaaa! Ce s-a întâmplat? Ce faci acolo sus?

— Sunt bine, Ree, mi-a strigat ea. E o gaură în acoperiș. L-am sunat pe meșter și mi-a zis că mă costă cel puțin 500 de dolari, poate chiar mai mult. E o tâmpenie! Apoi mi-am amintit că mai avem niște bitum în garaj și m-am gândit că o să-mi ia câteva minute să repar acoperișul.

Altă dată, am venit de la școală și am auzit sunetul radioului venind din spatele casei. Mama era în baie, înconjurată de unelte, țevile fiind la vedere. În aer era numai praf.

— *Mama, ce se întâmplă?*

— Of, pun faianță din nou, mi-a zis ea. Am văzut câteva crăpături și n-am vrut să se umple de mucegai.

Trebuie să înțelegi că mama are doar studii liceale și că toate astea se întâmplau prin anii 1980, într-o lume fără internet, YouTube și Google. Nu știam niciodată unde o s-o găsesc sau ce o să mai facă, însă nu trebuia decât să urmez sunetul radioului.

Într-o zi de toamnă, am venit acasă târziu de la școală și am observat ceva diferit. Totul era în întuneric. Era o liniște neobișnuită. Ceva nu era în regulă. Am intrat încet în casă, temându-mă de ce-aș putea găsi. Unde era sunetul radioului Tropicana? Unde era mama? Apoi am auzit niște pocnete. Am mers după sunet și am văzut-o pe mama aplecată peste masa din bucătărie. Zici că eram într-o sală

de operație. Am văzut bandă izolatoare și șurubelnițe, iar în fața ei erau înșirate o grămadă de bucățele desprinse din micul radio Tropicana.

— Mama, ești în regulă? Ce s-a întâmplat cu radioul? S-a stricat?

— Nu s-a stricat, Ree. Nu e mare lucru. S-a blocat antena, iar acul indicator era puțin deplasat, așa că-l repar.

Am rămas nemișcată o clipă, uitându-mă la magia mâinilor ei. Într-un final, am întrebat-o:

— Auzi, mama, de unde știi să faci atât de multe lucruri pe care nu le-ai mai făcut niciodată și fără să-ți arate cineva?

A lăsat din mână șurubelnița, s-a uitat la mine și mi-a zis:

— Nu fi prostuță, Ree. Nimic în viață nu e atât de complicat. Poți face orice-ți pui în minte. Nu trebuie decât să-ți sufleci mânecele, să te apuci de treabă și s-o faci. Totul se rezolvă.

Eram încremenită, savurând și repetând acele cuvinte în minte: *Totul se rezolvă. Totul se rezolvă. La naiba, da...*

Totul se rezolvă!

Această propoziție și această filosofie a prins rădăcini în sufletul meu. De-atunci, a devenit cea mai mare forță călăuzitoare din viața mea.

M-a ajutat să pun capăt unei relații fizic abuzive. În facultate m-a ajutat să obțin niște posturi rare și foarte competitive în care combinam studiul cu munca, astfel încât să-mi pot plăti chiria și taxa de școlarizare și să pot merge exact la cursurile dorite — în pofida unor reguli prestabilite și a listelor de așteptare. Chiar și când eram mică, a fost motivul care m-a făcut să încerc să obțin un loc într-o echipă sportivă și una de majorete, cu toate că am fost respinsă an de an.

M-a ajutat să obțin toate joburile pe care le-am avut vreodată, de la barman în cele mai bune restaurante din Manhattan la chestii mai ciudate, dar productive — cum ar fi să vând bețe luminescente în cluburi —, apoi broker la Bursa din New York, să public la Condé Nast, să țin cursuri de hip-hop, să apar în înregistrări cu exerciții fizice, să fiu producător și coregraf la MTV și să devin unul dintre primii reprezentanți Nike Elite Dance — în pofida faptului că nu am niciun fel de cursuri formale de dans la bază. M-a ajutat să scap de datorii imense, să ies din relații fără niciun viitor și să le păstrez pe cele mai importante, adesea în timp record.

Este ceea ce mi-a dat curajul să încep o afacere la 23 de ani și să o transform de la zero într-o companie media de mai multe milioane de dolari, centrată pe educația socială — fără să am experiență, investitori, relații, vreo diplomă sau vreo idee despre ce trebuie să fac. Este ceea ce mi-a dat forță să încep să fac înregistrări video cu ajutorul webcamului meu de primă generație, lucru care a evoluat mai târziu către un show online premiat, vizionat de zeci de milioane de fani din 195 de țări. Nu spun asta ca să mă laud, ci pentru că, undeva adânc în ființa mea, sunt *foarte* sigură că totul se rezolvă.

Da, chiar dacă pornești de la zero. Chiar dacă ai încercat deja și ai dat greș. Chiar dacă n-ai nici cea mai vagă idee ce faci sau de ce lucrurile continuă să nu-ți iasă. Chiar dacă lumea ți-a repetat de nenumărate ori că nu poți. Chiar dacă ai avut parte de probleme ieșite din comun în copilărie sau ți-ai dat seama că n-ai niciun as în mânecă.

Poate că te întrebi dacă această idee nu te-ar putea ajuta oare să te confrunți cu o realitate îngrozitoare. Ca atunci când te cuprinde o disperare fără margini sau sentimentul unei infinite inutilități. Experiențe de tipul:

- Un diagnostic înspăimântător care-ți afectează viața
- Pierderea tragică a unui copil sau a cuiva drag
- Tulburări mentale și refacerea în urma unui abuz

Da. *Totul se rezolvă* ne ajută să înfruntăm conștient niște adevăruri grele. Pe parcursul cărții vei afla poveștile triumfătoare ale unor oameni obișnuiți care s-au confruntat cu pierdere, boală și suferință grea. Aceste „Soluții din viața reală” ilustrează modul în care această idee simplă ne ajută să ne regăsim rezistența, resursele și speranța — mai ales când avem cea mai mare nevoie de ele.

**Indiferent de lucrurile cu care te
confrunți, ai tot ce-ți trebuie ca să găsești
o soluție și să devii persoana care ești
menită să fii.**

Indiferent ce te-au făcut să crezi societatea, familia sau chiar mintea ta, *nu* ești distrus. Nimic nu este intrinsec în neregulă cu tine. Nu ești o eroare, un impostor sau un fals. Nu ești slab sau incapabil.

Pur și simplu, niciunul dintre noi nu a primit la naștere un manual de utilizare. Sistemul nostru educațional nu ne învață cum să strunim forța gândurilor, a convingerilor și emoțiilor noastre sau inteligența corpului nostru. Nu ne învață cum să ne creăm un mental de câștigător, niște perspective și obiceiuri practice cu care nu doar să facem față dificultăților vieții, ci și să trăim adevărata bucurie și împlinire. Nu reușește să ne arate cât de multă putere intrinsecă avem cu toții. Din păcate, primim foarte puțină instruire

practică (spre deloc) despre cum să ne folosim talentele astfel încât să facă diferența.

Ține de noi să schimbăm asta, aici și acum. Așa cum spunea marea Maya Angelou: „Fă cât de multe poți până când vei ști mai multe. Iar când știi mai multe, fă mai multe“. Și de aceea sunt încântată că citești această carte. Căci această carte te va ajuta și să știi mai multe, și să faci mai multe.

De ce e important că citești acum această carte

Totul se rezolvă îți va schimba viața. Te poți folosi de ea ca să rezolvi probleme obișnuite, cum ar fi să repari mașina de spălat sau să schimbi cauciucul. Te poți folosi de ea ca să pui bazele unei companii, să-ți refaci starea de sănătate sau să obții independență financiară. Te poți folosi de ea ca să păstrezi (sau să închei) o relație ori să creezi cea mai impresionantă și mai pasională poveste de dragoste. Te poți folosi de ea ca să afli cum să scapi de stres cronic, durere sufletească, furie, depresie, dependență, anxietate, pesimism și îndoială. Te poți folosi de ea ca să inventezi o tehnologie inovatoare, să înveți o limbă străină, să devii un părinte mai bun sau un lider mai puternic. Foarte important, poți să te folosești de această idee împreună cu alții — în familia, organizația, echipa, industria, comunitatea sau lumea ta — ca să provoci schimbări pozitive și semnificative.

Individual și colectiv, ne confruntăm cu întâmplări și circumstanțe care nu mai pot fi ignorate. Forțe politice, sociale, economice și de mediu ne întorc viețile pe dos. Mai puțin de o treime dintre angajații din Statele Unite sunt implicați activ la locul de muncă, tendință prezentă de ani întregi. Insatisfacția pe care o simt oamenii acum are grave

repercusiuni economice globale, asta dacă nu punem la socoteală costurile emoționale, psihologice și spirituale care ne constrâng sufletele și societatea. Aproximativ 350 de milioane de oameni din toată lumea suferă de depresie, principala cauză de incapacitate și un factor ce contribuie major la numărul mare de îmbolnăviri. În Statele Unite, rata sinuciderilor a continuat să crească în ultimii 30 de ani.

În fiecare zi aruncăm din casele noastre, din restaurante și supermarketuri mai multă mâncare decât ar fi necesară hrănirii unui număr de aproape un miliard de oameni care fac foamea.¹ Ca specie, alegem să cheltuim anual tot mai mulți bani pe înghețată — 59 de miliarde de dolari — în loc să le asigurăm tuturor ființelor umane de pe Pământ — în schimbul a numai 28 de miliarde de dolari² — resursele elementare pentru un trai demn în condiții de igienă, educație și asistență medicală. Nici măcar nu am ajuns la rasismul sistemic, la corupția, poluarea, violența, inechitatea războiului și in justiția care continuă să provoace suferință peste tot pe planeta noastră.

Totuși, lumea nu se poate schimba semnificativ dacă nu avem mai întâi curajul să ne schimbăm noi înșine. Iar pentru asta mai întâi trebuie să credem că suntem în stare.

Împreună, ne vom folosi de această credință simplă că *totul se rezolvă* ca să ne activăm inerenta abilitate de a ne transforma viețile și, în acest fel, de a inspira schimbări importante în jurul nostru. Este exact motivul pentru care ții acum în mână această carte.

Avem nevoie de tine. Avem nevoie de sufletul tău, de vocea ta, de curajul tău, de bucuria ta, de creativitatea ta, de compasiunea ta, de iubirea ta și de talentul tău. Acum, mai mult decât oricând.

Capitolul 2

Cum să obții rezultate

Nu faci progrese stând pe margine, smiorcăindu-te și căinându-te. Faci progrese punându-ți ideile în practică.

Shirley Chisholm

Doar pentru că această idee este simplă nu înseamnă că drumul pe care-l ai de parcurs este ușor. Ai nevoie de smerenie și de curaj. De autocompasiune. De dorința de a experimenta. De simțul umorului. Și de răbdare. Foarte, foarte multă răbdare. După cum spunea și Carlos Castaneda: „Ori ajungem să fim nefericiți, ori devenim mai puternici. Nivelul de efort este același“.

Înainte să mergem mai departe, următoarele repere îți asigură obținerea celor mai bune rezultate pentru efortul depus. După ce le stăpânești, filosofia soluționării va deveni o comoară a sufletului tău pe care n-o vei mai pierde niciodată.

1. Pregătește-ți creierul pentru dezvoltare

Creierul este un extraordinar computer biologic și rulează constant programe care acționează fie pentru tine, fie împotriva ta. De aceea vreau să fii conștient de două gânduri distructive — viruși, dacă vrei — care pot să apară când înveți ceva nou. Ideea e să surprinzi aceste gânduri

virusate și să le transformi în niște întrebări productive. De ce? Deoarece creierul este special conceput să răspundă la întrebări. Indiferent de întrebarea pe care o pui, creierul va începe imediat să caute un răspuns. Când transformi aceste gânduri în întrebări utile și productive, îți antrenezi creierul să te ajute să înveți, să te dezvolți și să devii mai bun.

Primul gând distructiv de care să te ferești este „Știu asta deja“. Când simțim că știm deja un lucru, mintea noastră se dezactivează. Data viitoare când îți auzi mintea gândind sau te auzi spunând „Știu asta deja“, mai ales în timp ce citești această carte, surprinde imediat acel gând și transformă-l într-o întrebare axată pe dezvoltare. Întreabă-te: „Ce pot învăța din asta?“ Repetă-ți această întrebare cu o curiozitate autentică. „Ce pot învăța din asta? Ce pot învăța din asta?“

Întotdeauna poți învăța unul din următoarele două lucruri. În primul rând, poți învăța un nou unghi de abordare a unui concept cu care ești familiarizat. Sau, mai probabil, îți vei da seama că nu pui cu totul în practică acel lucru pe care „îl știi deja“. Nu-l trăiești. A ști ceva la nivel intelectual e foarte diferit de a acționa constant, stăpânind acel ceva și beneficiind de pe urma sa. Fii smerit. Dacă dai peste o idee sau o recomandare pe care ai mai auzit-o, nu trece repede mai departe, spunând: „În fine — știu asta deja“. Fii mai deștept de-atât. Pune-ți întrebarea „Ce pot învăța din asta?“ și pregătește-ți creierul să găsească noi ocazii de dezvoltare.

Al doilea gând virusat și distructiv este „Mie n-o să-mi iasă“. În loc să spui „Mie n-o să-mi iasă“, ceea ce anulează imediat posibilitatea vreunei reușite, oprește-te, surprinde gândul și transformă-l într-o întrebare mult mai productivă. Întreabă-te: „Cum pot face să-mi iasă? Cum pot face să-mi iasă?“ Repetarea acestei întrebări te obligă să privești dincolo de evidențe, să ieși din zona ta de

confort cognitiv și să pui la îndoială starea actuală de fapt. Îți pregătești creierul să găsească noi conexiuni, inovații, oportunități și posibilități pe care altfel le-ai fi ratat.

În loc de...	Întreabă-te...
„Știi asta deja.“	„Ce pot învăța din asta?“
„Mie n-o să-mi iasă.“	„Cum pot face să-mi iasă?“

2. Fă o încercare înainte să respingi ceva

Hai să stabilim un lucru. Nu susțin că dețin toate răspunsurile. Nici eu, nici această carte. Dar în aceste pagini vei găsi un context simplu și o serie de elemente care să te ajute să-ți găsești sau să-ți formezi propriile răspunsuri. Dacă ești genul de persoană care adoră să facă pe avocatul diavolului, poate că te gândești deja: *Nu, Marie. NU totul se rezolvă. Cum rămâne cu X, Y sau Z?...*

Uite, dacă te străduiești foarte tare, sunt convinsă că o să scornești ceva fantastic care, tehnic vorbind, nu se poate rezolva. Nu pentru moment — cel puțin. De exemplu, nu-ți poți reînvia cățelul pe care l-ai avut în copilărie (deși sunt oameni de știință care studiază criogenia, iar clonarea cățeilor *se întâmplă* deja). N-ai cum să faci să-ți crească aripi pe spate (deși oamenii pot, de fapt, să zboare).

Da, nu există dovezi științifice care să-mi confirme ipoteza că totul chiar *se poate* rezolva, dar nu-ți vei depăși circumstanțele actuale dacă respingi oricare altă idee, în afară de cele pe care le știi deja. Chiar dacă toată această carte este o prostie, îți vine în minte o filosofie mai puternică și mai pragmatică la care să aderi? Îți poți imagina o convingere mai utilă și mai încurajatoare decât aceea că *totul se rezolvă*?

Astea fiind zise, există trei reguli ale jocului. Acest cadru mental te ajută să te concentrezi pe ce anume contează — dezvoltarea, împlinirea și capacitatea ta de a găsi accesul la înțelepciunea ta nativă de a rezolva problemele și de a-i ajuta și pe alții.

Regula nr. 1. Toate problemele (sau visurile) se pot rezolva (e fezabilă rezolvarea lor).

Regula nr. 2. Dacă o problemă nu are soluție, atunci înseamnă că nu este chiar o problemă — este un fapt de viață sau o lege a naturii (de exemplu, moartea sau gravitația).

Regula nr. 3. S-ar putea să nu fii suficient de motivat să rezolvi o anumită problemă sau să-ți împlinești un anumit vis. Nu-i bai. Găsește o altă problemă sau un alt vis care te pasionează și revino la Regula nr. 1.

După cum spune și David Deutsch: „Tot ce nu e interzis de legile naturii poate fi obținut, dacă ai cunoștințele potrivite“. Nu trebuie să crezi pe cuvânt un specialist în fizică cuantică. Și nici pe mine, de fapt. În schimb, testează. Aplică. Experimentează. Trăiește. Convinge-te cu ochii tăi. Dacă ești hotărât să cauți cu orice preț motive pentru care n-o să-ți iasă, felicitări. N-o să-ți iasă! Nici asta, nici altceva.

3. Nu te simți ofensat

Cum presari sare de mare peste o salată caprese, așa sunt presărate și aceste pagini cu înjurături. Eu scriu așa cum vorbesc, direct și din suflet.

Recomandarea mea? Nu te simți ofensat. Dacă o să-ți duci mâna la piept și vei suspina oripilat la vederea unor cuvinte precum „haosul dracului“ sau „căcănărie“, atunci, fără nicio supărare, zic să ne despărțim de-acum. La fel,