

JAMES ALTUCHER  
ȘI  
CLAUDIA AZULA ALTUCHER

# PUTEREA LUI NU



PENTRU CĂ UN CUVÂNT MIC POATE ADUCE  
SĂNĂTATE, ABUNDENȚĂ ȘI FERICIRE

Traducere din limba engleză:  
Simona-Elena Găină

 ACT și Politon

2016

# CUPRINS

Lista NU-urilor tale fundamentale	11
De ce ți se adresează această carte	19
<b>Primul</b> Nu-ul care alege viața	29
<b>Al doilea</b> Nu-ul care aduce dragostea adevărată, creativitatea și abundența	51
<b>Al treilea</b> Nu poveștilor false	89
<b>Al patrulea</b> Nu furiilor din trecut	131
<b>Al cincilea</b> Nu sărăciei	147
<b>Al șaselea</b> Nu zgomotului	165
<b>Al șaptelea</b> Nu către „mine”	197
Cum să spui <i>da</i> noii tale puteri	209
Este timpul să spui nu acestei cărți	225
Cum ajungi la da	233
Despre autori	237



**LISTA  
NU-urilor TALE  
FUNDAMENTALE**

*Nu* este un cuvânt extrem de curajos și dureros de rostit.

De câte ori a trebuit să spui *nu* doar pentru ca asta să provoace neliniște, disperare, certuri și anxietate?

Chiar și orele, zilele și lunile dinainte de a spune *nu* sunt pline de anxietate: „Ar trebui?”, „Aș putea?”, „Ce se va întâmpla?”.

Dar ai dreptul să spui *nu*. De fapt, dispui de o întregă Listă a Drepturilor. Aceste drepturi sunt deja ale tale. Cartea aceasta te va ajuta să le înțelegi pe deplin.

## **1. Ai dreptul să-ți aperi viața**

Ai dreptul să spui NU lucrurilor care te afectează în mod direct: focul, saltul de pe o clădire, consumul de otravă sau supradoza.

Oamenii spun *nu* cu promptitudine unui lucru extrem și dramatic, cum ar fi focul. Dar alte Nu-uri sunt mai subtile. Poate fi mai greu să spui *nu* țigărilor, alcoolului sau relațiilor toxice. Tu decizi la ce anume spui *nu*. Nimeni altcineva nu face asta.

## **2. Ai dreptul la relații sănătoase și la dragoste adevărată**

Tu decizi *cui* să îi spui NU. Ai dreptul să-ți alegi anturajul, indiferent de ce îți impune societatea. Tu decizi cine anume din viața ta te seacă de energie și, apoi, scapă de ei ca să te poți înălța. Asta nu înseamnă să devii un pustnic; înseamnă să îți alegi familia, prietenii, colegii, anturajul, *viața*.

### **3. Ai dreptul să-ți folosești talentele și să permiți abundenței să intre în viața ta**

Ai dreptul să spui NU la orice stă în calea forței tale creatoare și o împiedică să-ți aducă o viață de abundență. Ești necesar într-un mod unic în această lume, însă doar dacă spui *nu* barierelor.

*Tu ai o misiune. Doar tu poți oferi darul pe care îl ai. Meriți abundență, bogăție și apreciere pentru munca ta.*

### **4. Ai dreptul să afirmi ceea ce-ți dorești**

În fiecare zi, colegii, instituțiile, șefii, prietenii și familia vor să te ocupe de nevoile lor. Nu fac asta pentru că sunt răi sau egoiști. Ei fac asta pentru că, pur și simplu, așa fac oamenii; sunt preocupați de propriile interese.

De asemenea, și tu ești îndreptățit să te ocupi de interesele tale. Nu trebuie să faci ceea ce fac toți ceilalți membri ai societății. Ești o combinație unică de ADN, mediu, cultură și experiențe personale. Pentru ca tu să spui *da* la ceva, acel ceva trebuie să fie special *pentru tine*.

La orice altceva, oricare ar fi consecințele, ești, de asemenea, îndreptățit să spui NU.

Când spui *da* la ceva ce nu vrei să faci, iată rezultatul: urăști ceea ce faci, îți displace persoana care te-a rugat să faci asta și te rănești singur.

### **5. Ai dreptul să alegi în ce povești să crezi**

De ce au urcat oamenii în lanțul trofic, cu 70.000 de ani în urmă? Deoarece am dezvoltat limbajul cu care să spunem povești. Poveștile, miturile, religiile și instituțiile ne îngăduie să cooperăm cu milioane de alți oameni.

Oamenii sunt povestitori excelenți. Asta este ceea ce ne diferențiază de toate celelalte specii. Există mii de povești comune,

înglobate în mitologia societății noastre, iar noi credem că sunt reale. Unele dintre ele sunt: facultatea, deținerea unei case, căsătoria, copiii, o slujbă ușoară, amânarea visurilor noastre pentru când vom avea bani. „Muncește din greu și vei reuși!” Zece mii de ore pentru a deveni expert. Și așa mai departe.

Ai dreptul să spui NU poveștilor care nu ajută la propria evoluție și *da* doar celor care se potrivesc cu munca ta spirituală, cu fericirea ta și cu abilitatea ta de a afișa o viață împlinită.

Diferențierea poveștilor tale adevărate de cele care nu sunt adevărate pentru tine te va proteja de cele șapte miliarde de oameni care doresc să te manipuleze.

## 6. Ai dreptul să nu te grăbești

Adesea, oamenii vor răspunsuri *chiar acum!* Când îți spun să sari, vor ca tu să-i întrebi: „Cât de sus?”

Dar tu ai dreptul să analizezi lucrurile. Dreptul să amâni. Dreptul să spui: „Bine, oferă-mi un răgaz să-mi dau seama ce simt despre asta.” Dreptul să cunoști oamenii care intră în viața ta, fie în afaceri, fie în relații personale, să vezi dacă ei reprezintă alegerea potrivită.

Ne petrecem cea mai mare parte din zi negociind, mai mult sau mai puțin, cu oamenii și mediul din jurul nostru. Deseori, cel mai bun mod de a negocia este să îți oferi timp și spațiu pentru a stabili ce este cel mai bine pentru tine. Reușești spunând *da* doar atunci când ești pregătit și când condițiile sunt prielnice.

Dacă te îndepărtezi temporar de situație, *reduci* oferta de sine. În economia de bază, valoarea este o funcție a cererii și ofertei. Când oferta scade, valoarea crește.

O mică amânare, ca să poți să stabilești cea mai bună alegere, va crește, în același mod, valoarea ta, în orice situație sau relație. Dar nu vorbim despre a obține ceva dintr-o situație, deși ar putea avea acest efect. Este vorba, mai degrabă, despre a-ți acorda o pauză necesară pentru a observa ce se întâmplă, de fapt, și despre a

lua decizii izvorâte dintr-un loc al puterii tale lăuntrice, mai degrabă decât să-ți grăbești deciziile și să faci alegeri bazate pe condiționarea ta.

## **7. Ai dreptul să fii sincer, mai presus de toate, cu tine însuși**

Ai dreptul să spui NU purtării unei măști pentru a face oamenii să te placă. Poți să ai încredere că felul tău de a fi este în regulă, că sinceritatea ta este cea care îi atrage pe alții către tine și că adevărul tău este cel care îți aprinde focul lăuntric.

Acum, lumea este învăluită în ceață. Sinceritatea este un far. Sinceritatea ta – să spui *nu* minciunii – este cea care aduce navele pierdute acasă. Este ceea ce îți va aduce sănătate, dragoste și bani.

## **8. Ai dreptul la o viață abundentă și împlinită**

Ai dreptul să spui NU complexului sărăciei și oricărui alt complex, de altfel. Ai dreptul să observi gândurile înfricoșătoare care nu-ți aparțin, dar care trec, pur și simplu, prin tine – cele care vor să te sperie, să te amăgească și să te facă să crezi că ești neînsemnat – și să renunți la ele, unul câte unul.

## **9. Ai dreptul să fii aici, acum**

Ai dreptul să spui NU călătoriei în timp. Furiile și regretele aparțin trecutului. Anxietățile și grijile aparțin viitorului. Călătoria în trecut sau viitor nu te va ajuta acum. Ai dreptul să spui *nu* la ceea ce nu se întâmplă chiar acum. Nu-ți va rezolva niciodată problemele din viitor, dar îți va submina mereu punctele forte actuale.

## 10. Ai dreptul la liniște

Ai dreptul să spui NU zgomotului din jurul tău, știrilor, responsabilităților, presiunilor. În fiecare zi, poți rămâne în liniște pentru un timp, singur, pentru a te conecta cu partea superioară a sinelui tău, cu partea care vrea să te ajute: *permite-i*, așadar, să te ajute. Poți să stai liniștit pentru un moment, în fiecare zi, și să conștientizezi că tu ești suficient.

Din liniște decurge infinitul.

## 11. Ai dreptul să te detașezi de dorința de control

Ai dreptul să te detașezi de dorința de control chiar și asupra ideilor pe care ți le-ai format despre tine. Acesta este Nu-ul suprem: să spui NU la ceea ce *crezi* tu că ești.

Asta înseamnă să te detașezi de dorința de control în fața drumului. Ceri ajutorul și ai încredere că o mână iubitoare te va cuprinde și te va îndruma să faci acel prim pas.

Nu trebuie să impresionezi pe nimeni. Nu te judecă nimeni. Și nimeni nu te va putea opri.

Pas cu pas, călătoria te va duce acolo unde trebuie să mergi.





**DE CE ȚI SE ADRESEAZĂ  
ACEASTĂ CARTE**

Fie și numai pentru că ai ales această carte și citești această pagină, știm câteva lucruri despre tine.

Vrei să-ți îmbunătățești viața. Vrei să fii mai fericit. Vrei să adaugi și să înlături anumite limite.

Acestea ar putea fi limite fizice, limite mentale, limite emoționale sau chiar limite spirituale.

Vrei să înlături blocaje care simți că te despart de ceea ce viața are de oferit.

Și ești o persoană darnică din fire. Poate genul de persoană mai înclinată să spună *da* celor în nevoie decât *nu* celor care, pur și simplu, cer prea mult.

Ceea ce arătăm în această carte este că NU vine dintr-o profundă esență interioară. O esență spirituală. Una care îți permite să exploatezi puterea pe care e posibil să nu fi știut că o ai.

O putere care poate aduce abundență în viața ta – o abundență incredibilă. O putere care poate aduce iubire în viața ta – iubirea pe care știi că o meriți. O putere care va aduce, în cele din urmă, pacea în viața ta atunci când spui *nu* zgomotului și distragerilor care se agață de noi toți.

Puterea lui Nu ne-a ajutat, literalmente, pe noi, autorii, să supraviețuim. Odată cu ea, ne-am eliberat de societate, instituții, prieteni, iubiri, colegi, șefi și sisteme de credință care au încercat să clădească o cușcă în jurul nostru. Cei care au încercat și încă încearcă să ne controleze.

Fiecare NU elimină o cușcă. Fiecare dintre nivelurile lui Nu descrise în această carte ne eliberează. Ca oameni, suntem cu toții îndreptățiți să găsim acea libertate, orice formă ar lua. Orice formă ne dorim noi să ia.

Și de ce *nu*?! Infinitul exista înainte să ne fi născut. Infinitul va exista și după ce vom părăsi această planetă. De ce să nu atingem potențialul nostru maxim, să descoperim puterile noastre mărețe, în cursul scurtei perioade cât suntem în vizită aici?

Deoarece citești această carte, știm că ești deja foarte curajos. Și că ești pregătit pentru saltul final de care este nevoie pentru a te servi de puterea ta.

Această putere ne-a ajutat să îndepărtăm influențele negative din viețile noastre și să facem loc pentru influențele pozitive. Să atragem bani, iubire, sănătate și oportunități. Când îți asumi riscuri, devii unic: ieși în evidență și poți ajunge la stele. Cuvântul *Nu* este un risc, dar ești deja destul de curajos încât să gestionezi Puterea lui Nu.

Este important ca în multe situații diferite de viață să-ți pui întrebarea: „Ar trebui să spun *nu*?” Dacă te gândești, meditezi, dezbați, cântărești acest lucru, vei ajunge să înțelegi mai profund cine ești, ce este bine pentru tine, pentru viața ta și pentru oamenii din jurul tău. În cele din urmă, vei ajunge în situații în care vei putea spune *da* abundenței care ți-a fost întotdeauna merită.

La urma urmei, în pofida titlului acestei cărți, scopul final este să spui *da* – să aduci un *Da* fericit în viața ta, unul care deschide ușa oportunităților, abundenței și iubirii.

În fiecare zi suntem încântați de ceea ce a adus în viața noastră acest nou *Da* și știm că și tu vei fi la fel.

## Reguli pentru această carte

Vrem să facem lectura acestei cărți o experiență plăcută pentru tine. Așa că, acum, îți vom oferi câteva indicații despre felul în care funcționează.

Sunt doi autori: James Altucher și Claudia Azula Altucher. Când unul dintre ei va spune o poveste personală, va preciza cine vorbește.

Când într-un capitol nu se menționează cine vorbește, înseamnă că vorbesc amândoi în același timp, adesea suprapunându-se până când, în cele din urmă, cuvintele se revarsă pe pagină.

Salut! ( de la Claudia)

Salut! (de la James)

Salut! (de la amândoi)

Există, de asemenea, o metodă și în nebunia din capitole.

### **Sunt șapte niveluri ale lui Nu.**

Ele variază de la energiile foarte brute implicate în protejarea trupurilor noastre, a vieților noastre și a limitelor noastre de bază, până la energiile mai subtile care, atunci când sunt bine canalizate prin Puterea lui Nu, dau naștere iubirii adevărate și compasiunii, la cele mai ridicate niveluri de discernământ și înțelepciune, ce apar din a fi exact cine suntem.

La început, explorăm Nu-urile de zi cu zi – cele care pot apărea în relații sau la locul de muncă, în starea ta de sănătate sau atunci când niște extraterestri apăruiți de nicăieri te îmbrâncesc pe stradă (spune-le *nu* și apoi fugi!).

Apoi, începem să găsim acel Nu lăuntric. Societatea se folosește de anii noștri de formare ca să ne învețe toate lucrurile cărora ar trebui să le spunem *da*. Acum trebuie să învățăm cărora dintre ele ar fi mai bine să le spunem *nu*. Poate că, în esență, societatea are cele mai bune intenții în ceea ce ne privește, dar, în cele din urmă, noi suntem cei care alegem ce fel de viață vrem să trăim.

Nu este vina părinților noștri. Sau a școlilor noastre. Sau a guvernului. Sau a prietenilor noștri. Ei toți au propriile lor probleme – nu e nevoie să-i învinovățim. Dar nici nu trebuie să spunem *da* poveștilor lor. Acum este timpul să ne construim propriile povești.

Încheiem prin a studia Nu-ul aflat adânc în interior. Liniștea. Esența din care curge înțelepciunea. Când săpăm fântâna care ajunge la acea înțelepciune, putem să bem din ea mereu.

Este acel Nu care îți dă adevărata putere.

Când ajungi la acest flux, atunci poți să spui *da!* și atunci știi că vii dintr-un loc al propriei înțelepciuni. Asta se întâmplă când spui *da!* într-un mod echilibrat, din inimă.

Iată câteva indicații la care să te gândești în timp ce citești această carte:

- a) Este bine că citești această carte.
- b) Să te gândești apoi la ea este de 100 de ori mai bine.
- c) Să pui în practică ceea ce spune este de 100 000 de ori mai bine.

Este foarte greu să înveți să spui *nu* în multe domenii din viața ta – e nevoie de multă practică. De aceea, în multe dintre capitole punem la dispoziție exerciții. Cele citite aici îți vor fi de ajutor numai dacă le urmezi. O practică zilnică a conștientizării este ceea ce te aduce la propria ta putere.

Nu vei găsi exerciții în fiecare capitol. La urma urmei, pe de o parte, ideea aici este să scapi de dezordinea din viața ta, să cureți spațiile, astfel încât liniștea și puterea să poată intra. Ținând cont de aceasta, nu vrem să-ți dăm prea multe de lucru. Am adăugat exerciții acolo unde am considerat că ar fi cu adevărat de folos.

E bine să ai exerciții de făcut atunci când este nevoie. Știm asta, pentru că ori de câte ori uităm să spunem *nu*, apar consecințe. Și este mult mai bine să exersezi recunoșterea propriilor sentimente, să te retragi, să reflectezi și să îți pui întrebări despre Puterea lui Nu decât să suporti acele consecințe.

Amintește-ți mereu: Una este să spui *nu*. Cu totul altceva este să deții Puterea lui Nu.