

BRIAN TRACY și CHRISTINA STEIN

Crede și vei reuși

*Depășește îndoielile, lasă trecutul în urmă
și deblochează-ți întregul potențial*

Traducere din limba engleză
de Daniela Andronache

Editura For You
București

INTRODUCERE

Adoptă modul de gândire al învingătorului

„Necazul este numitorul comun al vieții,
marele ei egalizator.“

Ann Landers

Cele mai importante întrebări pe care ți le-ai pus și la care ai căutat răspuns sunt probabil acestea: cine sunt eu, de ce sunt aici și ce vreau cu adevărat să fac cu viața mea?

Starea ta naturală este să fii fericit, sănătos, bucuros și plin de entuziasm de a fi viu. Ar trebui să te trezești în fiecare dimineață nerăbdător să îți începi ziua. Ar trebui să te simți minunat în pielea ta și în relațiile pe care le ai cu oamenii din viața ta. Ca un adult complet funcțional, matur, ar trebui să faci aceste lucruri în fiecare zi, îndreptându-te cu urcușuri și coborâșuri către realizarea potențialului tău deplin. Ar trebui să fii recunoscător pentru binecuvântările din viața ta.

Dacă, din orice motiv, nu crezi și nu te simți așa în cea mai mare parte a timpului, s-ar putea ca ceva să nu fie în regulă cu modul în care gândești, simți sau reacționezi la viață. Scopul tău primordial este să îți organizezi viața în așa fel încât să te simți fericit, bucuros și împlinit în cea mai mare parte a timpului – să te dezbari de gândurile negative sau pesimiste și de ideile care te țin în loc și să adopți modul pozitiv de gândire al învingătorului. Această carte te va învăța cum să faci acest lucru folosind strategiile pe care le folosesc cei mai de succes și cei mai fericiți oameni din lume pentru a realiza ceea ce vor.

Tu ești o capodoperă

Dă-mi voie să-ți spun o poveste. În Galeria Accademia din Florența, în Italia, se află probabil cea mai frumoasă sculptură din lume: *David*, a lui Michelangelo. Oameni de pretutindeni vin să o vadă și să se minuneze. Când intri și te afli pentru prima dată în preajma ei, forța emoțională a statuii este aproape copleșitoare.

De unde a apărut? Iată povestea ei. Pe la 1501, Michelangelo a primit o comandă să realizeze o statuie pentru Catedrala din Florența, care să fie mai expresivă decât orice altă lucrare de artă. (Mai târziu, ea a fost mutată în Piazza della Signoria.) El a lucrat la statuie afară, în curtea de la Opera del Duomo, din 1501 până în 1504, într-un secret total.

Când această incredibilă operă de artă a fost dezvelită, în cadrul unei mari ceremonii publice la care au participat mii de oameni, un murmur de uimire s-a ridicat

din mulțime. Cu toții au recunoscut de îndată că aceasta este poate cea mai frumoasă statuie creată vreodată.

Michelangelo a fost întrebat cum a reușit să sculpteze ceva atât de frumos. El a povestit că, într-o dimineață, mergea ca de obicei către atelierul lui. Întâmplător, și-a aruncat privirea pe o străduță laterală, unde se găsea un bolovan imens de marmură, adus din munți, acoperit de iarbă și tufișuri. Trecuse pe acea stradă de multe ori, dar de data aceasta s-a oprit și a examinat blocul imens de marmură, învârtindu-se de câteva ori în jurul lui. Brusca, a realizat că aceasta era chiar bucata de marmură pe care o căuta pentru a crea statuia pe care o voia familia de' Medici. A pus să fie cărată și adusă în curte. Acolo a lucrat la ea în următorii patru ani pentru a-l crea pe David.

Mai târziu, el a povestit: „L-am văzut pe David în blocul de marmură încă de la început. Singurul lucru pe care l-am avut de făcut din acel moment a fost să dau la o parte tot ceea ce *nu* era David, până când a rămas doar perfecțiunea.“

La fel ești și tu, ca David, prins în marmură. Marele scop al vieții tale este să îndepărtezi toate acele frici, îndoieli, nesiguranțe, emoții negative și convingeri false care te trag înapoi, până când va rămâne doar cea mai bună persoană care poți să devii.

Trăim astăzi într-una dintre cele mai mărețe epoci ale istoriei ființei umane. Există pentru tine mai multe oportunități și posibilități de a realiza tot mai mult în fiecare domeniu al vieții tale decât au existat vreodată înainte; și, în orice caz, lucrurile merg doar spre mai bine, an după an.

În ultimii douăzeci și cinci de ani a fost creată mai multă bogăție decât în toată istoria omului pe pământ, iar bogăția totală a lumii crește și se acumulează cu 4% pe an sau mai mult. Tot mai mulți oameni devin milionari și miliardari astăzi, transformându-se într-o singură generație din săraci în bogați, într-un ritm mai rapid decât oricând altcândva în istoria umanității.

De asemenea, oamenii trăiesc mai mult. În anul 1900 durata medie de viață era de 52 de ani. Până în 1935 crescuse la 62 de ani. Astăzi, se așteaptă ca un bărbat să trăiască, în medie, 77 de ani, iar o femeie, 80 de ani. Aceste cifre cresc în fiecare an și înseamnă că, dacă ai grijă de sănătatea ta fizică și mentală, poți depăși lejer vârsta medie și poți trăi până la 85, 90, 95 de ani sau chiar mai mult. Ce ai de făcut este să înveți ce trebuie să știi ca să trăiești o viață lungă și fericită, apoi să aplici ce ai învățat, astfel încât să iei parte pe deplin la cea mai grandioasă epocă a umanității care a existat vreodată.

Evită să trăiești într-o „disperare tăcută“

Din nefericire, prea mulți oameni, chiar și în această lume de abundență și oportunități, continuă să trăiască într-o „disperare tăcută“.

În loc să fie fericiți, entuziaști și optimiști în legătură cu viața și cu viitorul lor, mulți oameni sunt tot temători, negativiști, nesiguri, îngrijorați, furioși și frustrați și au tot felul de blocaje mentale, frici și frustrări, toate cu rădăcini în experiențe anterioare, care îi trag înapoi și îi împiedică să-și împlinească potențialul și să devină ceea ce sunt capabili să devină.

Din fericire, știm astăzi mai multe decât oricând despre emoțiile negative și ideile fixe care îi împiedică pe oameni să-și realizeze întregul potențial de succes. Uneori, chiar și o singură idee sau revelație care te face să te vezi pe tine însuși și viața ta în mod diferit te poate transforma total și pentru totdeauna, încât te vei simți minunat cu viața pe care o ai.

Pornește de la zero

Dă-mi voie să-ți spun povestea mea (a lui Brian). Provin dintr-o familie săracă, fără bani și cu puține șanse de succes în viață. Nu am absolvit liceul. Câțiva ani am avut diferite slujbe minore și grele: am spălat vase și am săpat șanțuri și puțuri. Pe la 25 de ani, am intrat în zona de vânzări, apoi în managementul vânzărilor, unde m-am descurcat bine. La 30 de ani, viața mea s-a schimbat și am avansat.

Cum norocul mi se schimbase, într-o zi am tras adânc aer în piept și mi-am cumpărat un Mercedes-Benz 450SEL la mâna a doua, gri-argintiu, cu tapițerie albastră de piele – mașina la care visam de mulți ani. Am dat la schimb mașina mea veche, pentru avans, urmând să plătesc rate lunare timp de cinci ani ca să pot cumpăra mașina mult visată.

Când ieșeam cu ea pe șosea și apăsam accelerația, începea să alunece tot mai repede și mai repede până când trebuia să încetinesc, ca să nu iau amendă pentru viteză. După un an, am dus-o la service și am lăsat-o pe mâna unui mecanic specializat.

Puterea unei mici schimbări

Când m-am dus să îmi iau mașina, mecanicul Hans mi-a spus că găsisese o problemă la carburator: o piesă importantă fusese montată aiurea și, ca urmare, cantitatea de combustibil care ajungea în motor era insuficientă. Hans a înlocuit piesa și a montat-o corect.

– Veți observa diferența, mi-a spus.

Fusesem mulțumit și înainte de mașina mea. Mi se părea că merge foarte bine și suficient de tare pentru cât îndrăzneam eu să merg, dar, când m-am urcat de data aceasta la volan și am pornit-o, abia ce am atins pedala accelerației, că mașina a țâșnit de parcă o propulsase o rachetă. Am fost nevoit să calc cu putere frâna ca să nu mă izbesc de celelalte mașini din trafic.

De atunci am învățat că, ori de câte ori mă suiam la volan, trebuia să apăs accelerația foarte ușor, altfel mașina demara cu așa o viteză, încât trebuia să calc repede frâna ca s-o opresc. Această îmbunătățire a performanței se datora unei mici valve aflate undeva în străfundurile carburatorului.

O idee te poate ține în loc

Și tu ești ca un Mercedes frumos construit, dar, chiar dacă îți merge satisfăcător, poți avea, ascunsă adânc în gândirea ta, o amintire sau un blocaj care te împiedică să realizezi lucruri extraordinare. Când identifici acest blocaj și îl îndepărtezi, de îndată vei începe să faci, în câteva săptămâni sau luni, progrese mai mari decât ai făcut poate în ani întregi.

Imaginează-ți că ai cumpărat o mașină de lux nouă, construită și proiectată cu precizie în fiecare detaliu. Are o singură problemă: cumva, în timpul procesului de fabricație, o piesă a fost incorect montată, făcând ca frâna de la una dintre roțile din față să rămână blocată și să nu se deblocheze când apeși accelerația. Imaginează-ți că te urci în mașina ta nou-nouță, frumoasă, scumpă, pui cheia în contact și apeși pe accelerație. Dacă una dintre roțile din față ar fi blocată, ce s-ar întâmpla? Mașina s-ar învârti în jurul roții blocate. Roțile din spate ar împinge-o înainte, însă ar merge doar în cerc, fără să înainteze deloc.

Aceasta este ideea. Nu e nevoie decât de un blocaj inconștient, în adâncurile minții tale, o emoție sau o amintire negativă a unei experiențe dureroase din trecut, și viața ta se poate învârti în cerc, la nesfârșit. Indiferent cât de mult muncești din exterior, nu se va vedea că faci vreunul dintre progresele – financiare, familiale, de parenting, carieră, sănătate – pe care ar trebui să le faci. Cu cât muncești mai mult, cu atât mai puțin vei progresa și cu atât mai nesatisfăcut te vei simți. Te vei învârti doar în cerc.

Cele mai mari obstacole în calea fericirii și succesului tău se află de obicei în propriile tale convingeri autolimitative, acele credințe negative pe care le ai despre tine însuși și despre potențialul tău, care nu sunt bazate pe fapte, dar pe care totuși le accepți. Cheia deblocării potențialului tău deplin este să pui la îndoială aceste convingeri și să le înlocuiești cu altele noi, care să te susțină în viață.

Adevărul te va elibera

În paginile ce urmează, vei învăța cum să identifici acele blocaje ascunse care te țin pe loc. Vei învăța cum să îți eliberezi rezervele vaste de energie, entuziasm și dorință în direcția pe care ți-o alegi tu însuși. Vei învăța idei și descoperiri verificate care îți pot schimba viața.

Josh Billings, umorist din secolul al XIX-lea, spune cândva: „Nu ceea ce știe îi face rău omului, ci ceea ce știe că este adevărat.“ Mai ales despre sine însuși.

Mare parte din nefericirea și insatisfacția din lumea ta de astăzi, care te împiedică să ai succes, fericire, împlinire și bucurie, se bazează pe lucruri pe care crezi că le știi, dar care nu sunt în mod obligatoriu adevărate. Când îți schimbi convingerile care te limitează, îți schimbi viața.

Să începem!

1

De ce oamenii rămân blocați

„Creșterea înseamnă schimbare, iar schimbarea implică riscuri. Presupune să ieși din ceea ce știi către ceea ce nu știi.“

George Shinn

Tu ești o persoană remarcabilă, cu un potențial extraordinar. Creierul tău conține o sută de miliarde de celule, fiecare interconectată cu douăzeci de mii de alte celule. Acest lucru înseamnă că numărul posibil de gânduri de orice fel pe care le poți gândi este mai mare decât numărul de molecule din Universul cunoscut.

Ești capabil, chiar în acest moment, să trăiești o viață minunată, plină de sens și însemnătate, să ai un efect pozitiv asupra multor oameni.

Dar, înainte să-ți poți realiza potențialul deplin pentru a atinge măreția personală, trebuie să înțelegi cine ești și cum ai ajuns aici, unde te afli astăzi.

Viața nu vine cu instrucțiuni de utilizare, creează-ți propriul manual!

Imaginează-ți că ți-ai cumpărat cel mai sofisticat computer pe care ți l-ai putea imagina, plus accesorii. L-ai adus acasă, l-ai scos din cutie și ai constatat, spre uimirea ta, că nu are instrucțiuni de utilizare. Ai tot acest echipament minunat, care poate realiza cele mai complicate sarcini, dar nu știi cum să-l asamblezi sau să-l folosești corect.

Și tu te-ai născut cam la fel. Ai venit pe lume cu o minte minunată, dăruit cu talente și abilități nebănuite, cu potențialul de a face lucruri extraordinare în viață, dar fără instrucțiuni de utilizare. Trebuie să-ți dai singur seama ce ai de făcut. Și de obicei îți ia ani întregi, dacă nu chiar întreaga viață.

Te-ai întrebat vreodată cum ai devenit persoana care ești astăzi, cu această combinație de gânduri, sentimente, idei, abilități, frici, speranțe, ambiții și aspirații?

Magia schimbării gândirii

Thomas Edison a spus cândva: „Există trei feluri de oameni: unii care gândesc, unii care cred că gândesc și alții care mai degrabă ar muri decât să gândească.“

Majoritatea oamenilor trec prin viață fără să se gândească prea mult la cine sunt și cum au ajuns unde sunt astăzi. Ca urmare, viața lor pur și simplu curge, ca o serie de evenimente întâmplătoare, fără explicații și cu prea puțină legătură între ele.

Ei acceptă prima slujbă care li se oferă, fac ce li se spune, apoi, în general, le hotărăsc cariera alți oameni care le oferă alte slujbe. Se căsătoresc cu persoana care se întâmplă să fie prin preajmă când se decid că nu mai

vor să fie singuri. Își cheltuie banii și investesc în orice le sugerează alții; viața lor pare ca o mașinuță de bălci, izbită în permanență din diferite direcții, fără control.

Dar adevărul e că lumea ta este în mare măsură creată de gândurile pe care le ai și de faptele pe care le faci ca rezultat al gândirii tale. Când îți îmbunătățești gândirea, îți îmbunătățești acțiunile și rezultatele. Când îți schimbi gândirea, îți schimbi viața.



Un cuvânt de la Christina

Un exemplu foarte bun al felului în care schimbarea modului de a gândi îți poate modifica viața este experiența pe care am avut-o cu un client de-al meu. Un bărbat de 40 de ani a venit la mine pentru că a realizat că obosise să se simtă nefericit cu viața sa. Avea o relație bună cu soția și cu cei doi copii ai lor, un serviciu bine plătit, un grup apropiat de rude și prieteni, dar simțea că îi lipsește ceva și nu reușea să se bucure de viață. Lucrând cu el, mi-am dat seama că avea o atitudine negativistă de pesimism, legată în mod direct de credința lui că nu deține controlul asupra vieții sale. Acest tipar de gândire îl făcea să se simtă anxios și deprimat, așteptându-se permanent la o iminentă osândă. I-am analizat viața și am identificat cum și unde simțea că are el însuși controlul real asupra vieții sale.

I-am dat exerciții de întărire a acestei credințe. A început să exerseze modalități de luare a deciziilor și de trecere la acțiune care îi demonstau că el este cel care deține controlul. Cu timpul, a devenit mai relaxat și mai puțin stresat. Până la urmă, întreaga lui atitudine s-a schimbat complet. A devenit mai

optimist și pozitiv cu privire la viața lui. Punctul de cotitură pentru el a fost când și-a schimbat percepția și a ales să interpreteze lucrurile într-un mod total diferit. S-a văzut pe el însuși având controlul asupra alegerilor și deciziilor sale și inclusiv asupra viitorului său. Viața lui s-a schimbat complet.



Legile minții

Există o serie de legi și principii ale minții omului care au tot fost descoperite și redescoperite de-a lungul istoriei. Aceste legi explică, în mare, cine ești și tot ceea ce ți se întâmplă. Cum scria Napoleon Hill, o autoritate în domeniu, „unul dintre marile secrete ale vieții este să nu încerci niciodată să încalci legile naturii și să câștigi“.

Legea cauzei și efectului

Aceasta este deseori numită „legea de fier a Universului“. A fost formulată pentru prima dată de Aristotel, în 350 î.Hr. și a fost denumită „principiul aristotelic al cauzalității“. Într-o epocă în care toată lumea credea că viețile muritorilor sunt hotărâte de zeii care trăiesc pe Muntele Olimp și că nu sunt decât o serie de evenimente întâmplătoare, Aristotel a proclamat că trăim într-un univers guvernat de ordine. El a spus că totul se întâmplă cu un motiv. Doar pentru că nu cunoaștem acel motiv, asta nu înseamnă că nu există unul.

Legea cauzei și efectului spune că pentru orice efect sau rezultat apărut în viața ta există o cauză sau niște cauze. Nimic nu se întâmplă... din întâmplare.

Această lege mai spune și că, dacă există un efect pe care îl dorești, cum ar fi starea de sănătate, fericirea, prosperitatea sau succesul, poți obține acel efect creând cauzele care îl produc. Cea mai simplă cale pentru a avea succes este să găsești pe cineva care a realizat deja ceea ce tu vrei să realizezi și apoi să faci aceleași lucruri pe care le-a făcut acea persoană, iar și iar, până când obții aceleași rezultate.

Exercițiu: Scrie pe hârtie numele a trei oameni pe care îi admiri, fie pentru ceea ce sunt ei ca oameni, fie pentru ceva ce au realizat. Care este calitatea pe care o admiri cel mai mult la fiecare dintre ei? Cum îți poți dezvolta tu însuși acele calități?

Iată prima regulă a legii cauzei și efectului: dacă faci tot timpul ceea ce fac oamenii care au succes și sunt fericiți, nimic nu te poate opri să obții până la urmă și tu rezultatele pe care le au ei.

A doua regulă este următoarea: dacă nu faci ceea ce fac oamenii care au succes și sunt fericiți, nimic altceva nu te poate ajuta.

Lumea este plină de oameni care fac ceea ce fac cei nefericiți, fără succes, cei frustrați, apoi sunt uimiți că obțin aceleași rezultate. Acesta nu e un accident, o întâmplare sau un ghinion, ci e pur și simplu efectul legii. Dacă mănânci alimente sănătoase, faci mișcare în mod regulat și ai grijă de corpul tău, vei fi într-o condiție fizică bună și vei avea un nivel ridicat de energie, iar dacă nu, nu! Toată lumea înțelege și este de acord cu acest lucru. Este evident. Este pur și simplu o problemă de cauză și efect.

Gândirea ta este creatoare

Cea mai importantă consecință a legii cauzei și efectului este aceasta: gândurile sunt cauzele, iar stările sunt efectele.

Gândirea ta este creatoare. Tu hotărăști ce ți se întâmplă prin gândurile pe care le ai, în special acele gânduri care sunt încărcate cu emoție, fie pozitivă, fie negativă. Gândurile tale sunt precum calculatorul dintr-o rachetă teleghidată. Ele te conduc fără greșală către ținta ta.

Iată un punct critic: odată ce ai inițiat cauza, efectele apar singure. Odată ce ai împins piatra la vale, ea se rostogolește singură, prin legea gravitației. Odată ce ai plantat o sămânță pozitivă sau negativă în mintea ta, florile sau buruienile vor crește singure. Poți controla cauza, dar efectele au loc automat, fie că vrei, fie că nu.



Un cuvânt de la Christina

Adeseori, când oamenii vin pentru prima dată la mine pentru terapie, îmi place să îmi acord timp ca să explorez „grădina” clientului și să descopăr care gânduri, idei și convingeri pozitive sau negative au fost plantate și există ca parte a istoriei sale personale. Semințele sunt plantate încă din momentul în care ne naștem de către ceilalți și continuă să fie plantate de noi înșine.

Este vital să identificăm gândurile și ideile care există deja, astfel încât persoana să poată decide ce plante ar trebui să rămână în grădină și care trebuie eliminate întrucât nu mai sunt bune pentru ea. Din acel

moment, grădina minții clientului trebuie îngrijită. Ea conține toate gândurile, ideile și emoțiile care compun viața interioară a aceluși om.



Gândește-te la succes

Într-un studiu desfășurat pe parcursul a 22 de ani la Universitatea din Pennsylvania, 350 000 de oameni au fost intervievați pentru a afla ce gândesc în cea mai mare parte a timpului. S-a constatat că primii 10% cei mai fericiți și mai de succes oameni din acest grup se gândeau în cea mai mare parte a timpului lor la două lucruri: *ce vor și cum să obțină ceea ce vor*. Se gândeau la scopurile lor și la acțiunile pe care le puteau întreprinde pentru a le realiza.

Exercițiu: Decide-te asupra a ceva ce vrei cu adevărat. Acum imaginează-ți că deja ai realizat acel lucru. Descrie cum este să-ți fi atins scopul. În ce fel ar fi diferită viața ta dacă ai realiza ceva ce este important pentru tine?

Cu cât oamenii de succes se gândeau mai mult la ceea ce își doreau și la cum să obțină acel lucru, cu atât le veneau mai multe idei și revelații. Aceste idei îi motivau să întreprindă mai multe acțiuni, care îi făceau să avanseze tot mai repede către obiectivele lor. Când își realizau obiectivele, ei se simțeau fericiți, motivați și nerăbdători să-și stabilească țeluri mai mari, și mai provocatoare. Gândindu-se în cea mai mare a timpului la ceea ce vor și la cum să obțină acele lucruri, ei își

puneau viața în mișcare pe o spirală a succesului și împlinirii. Și tu poți face la fel!

Principiul fundației

Principiul fundației din toate religiile, filosofiele, metafizicile, psihologiile și teoriile succesului este următorul: devii ceea ce gândești în cea mai mare parte a timpului.

Când gândești clar și concret despre ceea ce vrei, iar aceste gânduri sunt susținute de emoția pozitivă a entuziasmului, îți canalizezi activitățile către scopurile tale.

Dacă mintea ta este un amestec de gânduri – ca la cei mai mulți oameni –, te vei gândi la ce vrei în anumite momente și la ce nu vrei în celelalte. Te vei gândi la ce te face fericit și la ce te face nefericit. Te vei gândi să mergi la lucru și să vii acasă. Te vei gândi să te culci și să te scoli. Te vei gândi să te distrezi și să te bucuri pe termen scurt, să te uiți la televizor, să asculți muzică și să socializezi. Pentru că nu ai scopuri clare, specifice, viața ta pur și simplu se învâрте în cerc, uneori ani la rând. Până la urmă devii ceea ce gândești, în cea mai mare a timpului, bine sau rău.

Legea credinței

Legea credinței spune că orice crezi într-un mod încărcat cu emoție devine realitatea ta. Credințele tale formează un ecran de prejudecăți prin care privești lumea. Cu alte cuvinte, nu vezi lumea așa cum este ea, ci așa cum ești tu.

William James, psiholog din secolul al XIX-lea de la Universitatea Harvard, spunea: „Credința creează realitatea.“ Întotdeauna te gândești și acționezi pe baza convingerilor tale fundamentale, fie pozitive, fie negative. Dacă ai convingeri pozitive, constructive, vei lua decizii bune, vei întreprinde acțiunile corecte și vei obține rezultate bune. Dacă ai convingeri negative, temătoare sau furioase, vei întreprinde acțiuni greșite sau nicio acțiune și vei avea rezultate negative. Pur și simplu, aceasta este legea.

Exercițiu: la un caiet și ține-l la îndemână. Fii atent la felul în care percepi diferite situații. Când te confrunți cu luarea unei decizii, observi mai întâi aspectele pozitive sau le analizezi întâi pe cele negative? Urmărește aceste tipare de gândire și fă un efort conștient pentru a vedea lucrurile dintr-o perspectivă optimistă, apoi urmărește cum te simți în acea zi. Nu uita să-ți notezi în caiet.

Toate convingerile sunt învățate

Din fericire, toate convingerile sunt dobândite. Ai învățat de la cei din jur toate lucrurile de care ești convins astăzi. Dacă ai convingeri pozitive, de afirmare a vieții, vei avea o viață fericită, sănătoasă. Vei fi popular și te vei înțelege bine cu ceilalți oameni. Dacă ai convingeri negative, distructive, vei fi nesigur, temător și în permanent conflict cu ceilalți oameni din viața ta.

Punctul de pornire al transformării personale este să îți pui sub semnul întrebării convingerile care te limitează. Orice convingere ai avea care îți sugerează că ești

limitat ca talent, abilități, personalitate sau oportunități nu este adevărată. Astfel de credințe sunt opreliști pe care ți le-ai impus crezând în ele. În clipa în care încetezi să crezi că ești limitat, întreaga ta viață se va deschide, ca un răsărit de soare.



Un cuvânt de la Christina

Lucram nu demult cu o femeie care devenea anxioasă ori de câte ori urma să interacționeze cu o anumită colegă de serviciu. Susținea că se simte devalorizată și intimidată de această colegă și îi era foarte greu să vorbească despre ceea ce îi trebuia sau ce voia ea în prezența acelei persoane.

I-am cerut să își imagineze cum ar fi să fie cu adevărat mică, nesigură și intimidată și am rugat-o să asocieze acele sentimente cu un animal. A ales un pisoiaș, pentru că pisoii sunt adesea temători și timizi. Apoi i-am cerut să se gândească la un moment în care s-a simțit stăpână pe ea însăși, încrezătoare și puternică și să asocieze iarăși acele sentimente cu un animal. A ales un tigru, pentru că tigrii sunt puternici și periculoși. Apoi i-am cerut să exerseze a se imagina ca pisoi și apoi ca tigru. Am repetat cu ea acest exercițiu de câteva ori, până când a putut să se conecteze cu ușurință la sentimentele pe care le-a asociat cu fiecare animal. A început să-și exerseze sinele-tigru la serviciu, constatând că anxietatea ei cu privire la colega de serviciu au dispărut complet.

Am făcut acest exercițiu cu mai mulți clienți și de fiecare dată aceștia se întorc la mine cu o poveste de succes. Pare neobișnuit, dar, dacă îți identifici stările care te limitează și crezi un obiect sau un animal

care să le reprezinte, acest lucru te ajută să le externalizezi și să devii mai conștient de tiparul după care funcționezi. Dacă reușești să transformi acest sentiment de nesiguranță într-unul de încredere și forță, vei dobândi controlul și stima de sine. Același lucru este adevărat și pentru credințele pozitive și de încurajare.



Exercițiu: Numește trei lucruri pe care vrei să le faci, dar crezi că nu ești în stare. De ce nu poți să le faci? Cine îți spune că nu poți să faci acele lucruri? Cine crede că poți? Ai încercat vreodată să faci aceste lucruri sau doar presupui că nu poți?

Legea așteptărilor

Se discută intens și de mulți ani despre *legea așteptărilor*. Este folosită pentru a explica o groază de lucruri care se întâmplă în societate, pentru fiecare decizie luată la bursa de valori și în economie. Ea spune următoarele: la orice te aștepți cu încredere că se va întâmpla, acel ceva îți devine profeție autoîmplinită.

Dacă te aștepți să fii fericit și să ai succes, probabil așa va fi. Dacă te aștepți să ai mulți prieteni și să fii plăcut de ceilalți, te vei comporta într-un mod care va face ca așteptarea ta să se adeverească. Dacă te aștepți să ai o viață minunată, să contribui la binele din societate și să fii respectat de familia, prietenii și colegii tăi, și aceasta devine o profeție autoîmplinită.

Probabil că atitudinea cea mai bună pe care ți-ai putea-o dezvolta este una de așteptare pozitivă, care să