

DR. TONY ALESSANDRA

Uitați de hotărârile pe care le-ați luat anul trecut!

Mai bine citiți această carte.

jinny s. ditzler

cel mai bun an



31

PRIMA ÎNTREBARE

Ce am realizat?

*Este ușor să câștigi mai mult respect de sine.
Nu trebuie decât să faci lucruri bune
și să-ți amintești că le-ai făcut.*

JOHN-ROGER

Momentele bune

Nu vă vede nimeni. Începeți prin a recunoaște ce anume vă bucură. Poate că nu a observat nimeni momentele voastre de glorie, dar *voi* le-ați observat, cu siguranță. Notați-le. Poate că, totuși, au observat și alții. Și aceia contează.

- Ați mai parcurs un an de școală? Care au fost cele mai bune momente?
- V-ați mutat într-o altă casă? Ați decorat-o sau renovat-o pe cea pe care o aveți? V-ați descotorosit de lucrurile vechi? Ați dat din lucruri celor săraci?
- V-ați schimbat slujba și ați obținut o promovare? Vă descurcați mai bine la serviciu? Ce anume ați făcut și este demn de laudă?
- Câți bani ați câștigat în ultimul an? V-ați plătit o parte din datorii? Ați reușit să economisiți ceva sau i-ați investit?

- V-ați căsătorit? Aveți un copil? Vreunul dintre copii a avut un an reușit? L-ați ajutat să treacă peste o perioadă mai dificilă? Ați fost un părinte mai bun anul acesta?
- V-ați hotărât în sfârșit să faceți gimnastică de întreținere? Exersați mai mult? Cum vă vin hainele acum și cum vă veneau la începutul anului – vă sunt mai largi? Ați început să mâncați mai sănătos?
- Anul acesta v-ați întâlnit mai des cu vechii prieteni? V-ați făcut prieteni noi? Dar tu ai fost un prieten mai bun pentru ceilalți?
- Ați început să vă distrați mai mult? Să mergeți la concerte? La teatru? La cinema? Să citiți? Să vă vedeți cu prietenii?
- Țineți o legătură mai strânsă cu ceilalți membri ai familiei și cu prietenii?

Chiar dacă o parte dintre aceste întrebări nu vă stârnesc amintiri legate de cele mai bune momente ale voastre, străduiți-vă să vă gândiți la reușitele voastre și la momentele în care v-ați simțit mândri de voi, în care ați făcut un lucru bun sau ați reușit să scăpați de un necaz. Notați-le! Mândriți-vă cu ele! Laudele sunt permise.

Când ai realizări pe care să le sărbătorești, îți hrănești spiritul și găsești motivații.

Nu vă cer să inventați ceva, ci pur și simplu să observați ce anume ați realizat, apoi să faceți o listă cu ce vi s-a întâmplat bun anul trecut. Gândiți-vă la ceea ce ați scris și încercați să mergeți cu gândul chiar mai departe – totul contează, un lucru cât de mic. Uitați-vă la lista de la sfârșitul acestui capitol, care arată cât de important este să vă amintiți cât mai multe dintre realizările voastre.

Folosiți această experiență pentru a vă apropia și mai mult de o nouă latură a personalității voastre – acea forță care vă pune în mișcare zi de zi. S-ar putea să nu vă placă; mulți dintre noi ne cunoaștem mai bine nereușitele. Ne este mai ușor să vorbim cu prietenii despre lucrurile care nu merg bine, să ne plângem de milă. Dar merită efortul de a trece dincolo de ele.

Aceasta nu înseamnă că sunteți ipocriți; lucrul despre care vorbim este ceva mai mult decât gândirea pozitivă. De multe ori gândirea pozitivă ne duce la un fel de ignorare a defectelor, pretinzând că lucrurile sunt altfel decât în realitate. Nu asta încercăm noi să facem. În timp ce răspundeți la întrebări, fiți absolut sinceri față de voi. Nu vă faceți probleme, nimeni nu vede ce scrieți, deci sunteți în siguranță. Orice s-ar fi întâmplat anul trecut, spuneți adevărul. Nu vă încăpățânați să credeți că a fost mult mai rău decât în realitate, amintindu-vă eforturile pe care le-ați făcut și dând uitării realizările.

Adoptați o atitudine echilibrată față de voi înșivă. Tot ce vă cer este să înțelegeți că adevărul este mai important decât credeți. În felul acesta puneți bazele celui mai bun an; dacă începeți prin a vă gândi la întâmplările bune, atunci cu siguranță veți avea mai multe șanse de reușită.

Vă cer să fiți conștienți de valoarea voastră și să lăsați deoparte lamentațiile!

Desigur, ar fi minunat dacă și ceilalți ar observa cât de buni sunteți și ce bine vă descurcați. Dar lumea în care trăim nu este așa. Deci, ca un prim pas, faceți acest lucru de dragul vostru, apoi veți putea și veți dori s-o faceți și pentru alții.

De ce începem cu realizările?

Prima întrebare din programul *Cel mai bun an* vă dă posibilitatea unei orientări pozitive și vă oferă șansa de a vă reechilibra atitudinea față de voi înșivă și față de ceea ce ați realizat în ultimul an. Aproape fără excepție, primele gânduri legate de trecut sunt negative. Este ca și cum un magnet invizibil ne atrage spre întâmplările nefericite și spre eșecuri. Dacă vom continua să ne gândim la ce s-a întâmplat, vom avea impresia că sunt mai multe motive de dezamăgire decât de bucurie.

Rareori stăm să ne gândim ce am realizat într-o zi, ca să nu mai vorbim de un an. Imaginați-vă că ați început ziua întocmind o listă cu tot ce aveți de făcut. Să presupunem că lista cuprinde zece puncte, iar la sfârșitul zilei ați îndeplinit opt din cele zece lucruri pe care vi le-ați propus. Spuneți „Bravo!“ sau „Nu-i rău!“? Vă felicit dacă procedați așa – însă mulți dintre noi ne simțim vinovați că nu le-am realizat pe *celelalte două*. Cădem în capcana întâmplărilor nefericite, a lucrurilor pe care nu am reușit să le facem. Și uite-așa scădem în ochii noștri și probabil nu mai așteptăm nerăbdători ziua de mâine.

Nu este întâmplător. Trăim într-o lume în care mulți fac acest lucru și astfel devine molipsitor. Poate că unii prieteni și unele rude, bine intenționate totuși, au o percepție negativă a lucrurilor și ți se pare stânjenitor ca tu să fii încrezător și optimist. Se spune că știrile proaste fac vânzarea ziarelor și deliciul telespectatorilor. Trăim într-o cultură negativistă, care este concentrată pe știrile proaste, astfel încât este ușor ca o persoană să presupună în mod inconștient că întotdeauna se poate și mai rău. Dar nu despre asta discutăm aici.

Conștiința își primește răsplata. Transferându-vă atenția asupra lucrurilor pe care le-ați realizat anul trecut, veți dobândi o atitudine pozitivă, care vă va reda capacitatea de a duce lucrurile la bun sfârșit.

Răspunzând la această întrebare, multe persoane sunt plăcut surprinse să constate câte realizări au avut în cursul anului precedent. De cele mai multe ori constată că de fapt nu este vorba de un câmp de eșecuri presărat ici-colo cu niște realizări firave, ci exact invers. Pornim din acest punct tocmai pentru a observa acest lucru și pentru a vă simți mai energici și mai motivați.

Acest exercițiu vă va ajuta să vedeți trecutul într-o lumină nouă și să începeți să conștientizați efectele mediului vostru – acela pe care îl construiți singuri, cât și acela mai larg

în care trăiți. Propriile voastre realizări sunt cel mai bun și mai eficient mod de a vă reaminti că vă puteți influența viitorul și că puteți deveni stăpânul propriului destin.

De aceea *Cel mai bun an* începe cu feliitări.

Cum am ajuns aici?

Să ne gândim puțin. De unde a început totul? Cum se face că am devenit atât de critici în loc să fim încrezători?

Cred că această atitudine ne-a fost inoculată încă de când eram mici. Dar nu cu ajutorul unui program metieulos, întocmit pentru a ne autopedepsi mental și emoțional – înieriminându-ne pentru ceea ce nu am făcut, pentru greșelile noastre, pentru că nu am reușit să atingem un standard mai înalt de performanță și comportament. Nu și-a propus nimeni să zămislească o lume atât de dură cu ea însăși, încât oamenii să se simtă incapabili să facă schimbări importante în viața lor. Și totuși, impactul părinților, al profesorilor, al șefilor a fost la fel de eficace precum un plan prestabilit.

Desigur, realitatea este că mulți dintre noi suntem părinți, profesori sau șefi – și unii (ca și mine) am fost toate acestea la un loc. Mulți dintre noi suntem victime, dar tot noi suntem aceia care perpetuăm această stare de lucruri. Așa că fac aceste remarci cu multă umilință și înțelegere pentru fiecare dintre noi și pentru tot ceea ce ne împinge să-i facem pe alții să se simtă mai umili și mai neînsemnați. Puțini dintre noi doresc ca așa ceva să se întâmple cu copiii, prietenii, elevii sau angajații noștri.

Și totuși, în ciuda celor mai bune intenții, mesajele pe care le transmitem și le primim sunt mai degrabă negative decât pozitive. Mulți părinți își petrec o mare parte din timp spunându-le copiilor ce să *nu* facă în loc să le spună ce să facă; și-au făcut un obicei (probabil pentru că și ei, la rândul lor, sunt copiii părinților lor) mai degrabă din a corecta decât din a lăuda. Ni se spune să ne ferim de păcatul vanității și al mândriei pentru lucrurile pe care le-am realizat.

Nu vreau să spun că v-aș recomanda să mergeți pe stradă umflându-vă în pene și strigând în gura mare ce grozavi sunteți; dar trebuie să facem ceva pentru a renunța la această percepție deformată despre noi înșine, care ne sleiește spiritul și încrederea în noi. Efectele acestei atitudini influențează toate planurile existenței noastre, deci, chiar dacă a ne simți mândri de noi înșine este o chestiune personală, este și una vitală. Însă nu este ușor.

Chiar și acum, când stau și scriu această carte, făcând aceste remarci înțelepte, mă surprind adesea admonestată de vocea mea interioară critică: „E foarte interesant ce spui tu aici, numai că ai rămas în urmă. Ar fi trebuit să scrii mai mult astăzi“ sau „De ce să mai refaci paragraful ăla? De fapt eviți să treci la partea pe care n-ai scris-o“ sau „Las' că-i bine – cel puțin o să ai un cadou interesant pentru familia ta la anul, de Crăciun, chiar dacă nimeni n-o să-ți citească volumul.“ Știu deja că vocea aceasta este atât de bine programată, încât cred că o voi auzi până în ultima zi a vieții mele. Dar datoria mea este s-o alung și să mă încurajez cu mesaje mai precise și mai stimulative, de genul: „Te descurci bine, o să fie o carte grozavă, deci continuă.“ Până la sfârșitul zilei nu voi afla

câți oameni vor citi cartea, dar dacă ar fi să ascult vocea aceasta, m-aș opri, și atunci n-aș mai afla niciodată.

Prețul acestei condiționări negative este enorm. Ce vă motivează mai mult: o atenționare sau un compliment? Pentru ce gen de șef doriți să lucrați: pentru unul care în permanență vă atrage atenția asupra greșelilor pe care le faceți sau pentru unul care observă ce bine vă descurcați? Dacă sunteți ca mine, atunci răspunsul este evident. Îmi amintesc de primul maraton de la Paris la care am participat. N-am să uit niciodată ce reacții mi-au stârnit mesajele pe care le primeam de la suporterii de pe margine. „Continuă, nu te lăsa!“ mă scotea din sărite, în timp ce „Bravo! Ești nemaipomenită!“ mă făcea să mă simt o vedetă.

Sigur că vrem să ni se spună când trebuie să ne mai punem la punct cu anumite lucruri sau când n-am reușit să atingem anumite standarde. Șefii n-ar mai fi șefi dacă n-ar proceda așa. Dar avem nevoie de mai mult decât atât pentru a „funcționa la capacitate maximă“ și pentru a simți că ne implicăm cu trup și suflet în viața publică, dar și în cea privată.

Pentru a explica mai bine anumite concepte și pentru a-mi reaminti mai ușor lecțiile de viață, prefer modelele vizuale. Schemele Ciclului productivității de la pagina următoare arată derularea celor patru faze ale activității, din momentul în care ne gândim să facem ceva până în momentul în care am terminat acel lucru.

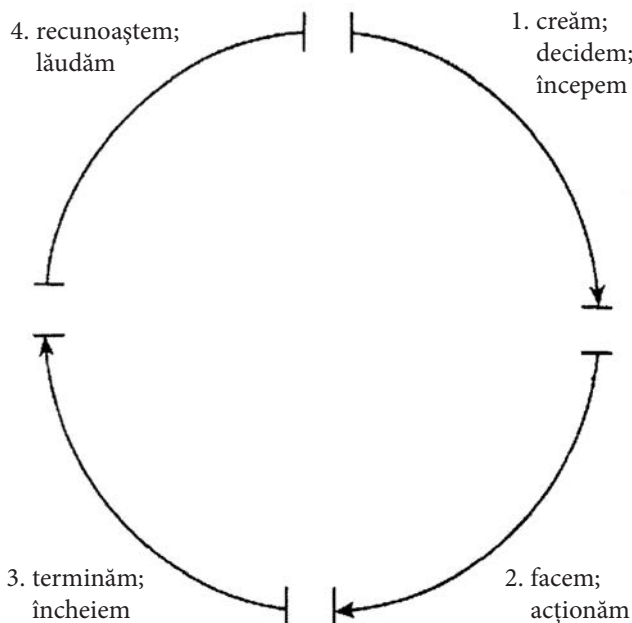
Primul dintre cele patru segmente este începutul, când venim cu ideea, pentru ca apoi să ne hotărâm s-o punem în practică și să începem să acționăm.

A doua secțiune a Ciclului este de durată – este perioada când facem într-adevăr tot ceea ce trebuie făcut pentru a pune ideea în practică, pas cu pas.

A treia secțiune este dificilă pentru mulți. Este faza când facem ultimul lucru pentru a termina proiectul sau pentru a fructifica ideea. Punem totul cap la cap și spunem: „Asta este; am făcut-o și pe-asta! Nu mai este nimic de făcut.“

De obicei, ne poticnim la una dintre primele trei faze. Sunt unii care par a se opri la linia de start. Avem multe idei, dar rareori le punem în aplicare. Sau avem mai multe idei decât am putea realiza vreodată, dar nu ne facem timp să ne hotărâm care dintre ele nu merită efortul și trebuie eliminate. Așa că rămân pe listă sau ne persistă în minte, făcându-ne să ne simțim vinovați.

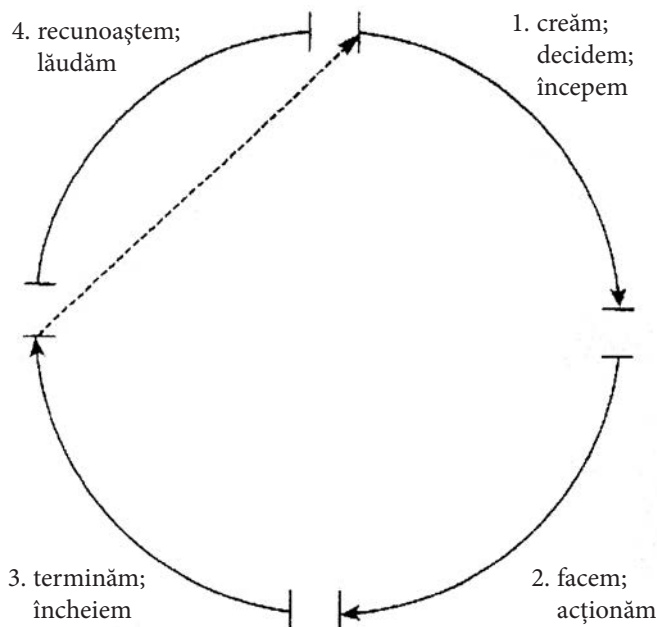
CICLUL PRODUCTIVITĂȚII (COMPLET)



Uneori ne oprim la a doua fază – a acționa și iar a acționa – fără să ducem proiectul până la capăt și fără să ne întoarcem pentru a crea noi posibilități. Vă puteți da seama de asta după grămezile de hârtii, corespondență, reviste, cărți și alte activități în desfășurare care vă înconjoară.

Dacă vă numărați printre cei care încetinesc în al treilea segment, vi se pare greu să duceți ceva la bun sfârșit. Drept urmare, sunt multe proiecte neterminate în viața voastră. Poate ați avut un început bun la o carte, un pulover, la spălatul mașinii sau la a face ordine în sertare ... dar ce ați *terminat* în cele din urmă?

CICLUL PRODUCTIVITĂȚII (INCOMPLET)



Evident, orice oprire duce la încetinire, blocându-ne atât progresul mental, cât și pe cel emoțional.

Dar cea mai importantă lecție a Ciclului productivității survine în cel de-al patrulea segment. Mulți dintre noi trecem pur și simplu de la sfârșitul celui de-al treilea segment la linia de pornire, fără să luăm o pauză pentru mulțumiri și felicitări, fără să ne gândim la ce s-a întâmplat sau să învățăm ceva din asta. Privind întotdeauna spre ceea ce urmează sau la ceea ce nu s-a încheiat încă, nu după mult timp vom avea impresia că ni se termină benzina – indicatorul se apropie de zero. Uităm să oprim ca să ne realimentăm. Simțim că nu ajungem nicăieri și nu trăim satisfacția.

Acest model ne reamintește să ne oprim și să apreciem ceea ce am realizat și cât de departe am ajuns. Procedând în felul acesta, când revenim la linia de pornire, fie că este vorba de o mare provocare sau doar de lista cu activități pentru ziua de mâine, ne simțim mai energici, mai încrezători și muncim cu mai mult spor.

Laudele și aprecierile pentru faptele bune contează foarte mult pentru noi. Ne simțim mai puternici și mai motivați, iar nevoia noastră disperată de a încerca să demonstrăm cine suntem, în speranța că va remarca cineva, se diminuează.

Din acest motiv, prima întrebare din exercițiul *Cel mai bun an* vă cere să vă reamintiți realizările.

Experiențele altora

Iată exemplul unei femei care se pare că a avut un an greu. Totuși, după cum veți vedea, reușește să-și plaseze câteva amintiri în contextul realizărilor.

CE AM REALIZAT?

1. Am pregătit cel puțin 200 de mese pentru familia mea.
 2. Nu m-am mai îngrășat – măcar atât.
 3. Am fost promovată la serviciu.
 4. Am citit zece romane și cinci cărți de nonficțiune de foarte bună calitate.
 5. Am amenajat dormitorul lui Sarah.
 6. M-am încadrat în bugetul familiei și am economisit 1000 de dolari.
 7. Am învățat să scriu la mașină.
 8. Am avut grijă de casă și am muncit și când m-am simțit epuizată.
 9. Am fost mult mai înțeleghătoare cu copiii și i-am ajutat mai mult.
 10. N-am avut un acces de furie când am aflat că vacanța a fost anulată.
 11. Ne-am întâlnit mai des cu prietenii.
 12. Mi-am achitat datoriile de pe cartea de credit în fiecare lună.
-

Câțiva clienți de-ai mei au reușit să-și analizeze câțiva dintre cei mai grei ani ai lor și să-și reamintească ce bine s-au descurcat ținând cont de situația dificilă în care se găseau. Încă mai spuneau că fiecare an în parte era cel mai bun an al lor de până atunci datorită progreselor obținute, în timp ce învățau din mers cum să facă față dificultăților ivite pe parcurs.

După ce ați avut un an dificil este și mai important să vă recunoașteți meritele și să vă autoapreciați. Încercați să priviți partea bună a lucrurilor. Ne putem modela viața în orice mod dorim, indiferent de ceea ce se întâmplă. Adevărata provocare este să ne trăim viața în contextul recunoștinței, și nu al văicăreliei permanente.