

Ce spun adolescenții și alte persoane despre

Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace

„Spre deosebire de cartea mea despre cele 7 obișnuințe, această carte, scrisă de fiul meu Sean, se adresează direct adolescenților, într-un stil distractiv și atractiv din punct de vedere vizual (și, Sean, n-am crezut niciodată că tu chiar erai atent la ce spuneam eu). Oricât de preconcepțat ar putea suna, este o carte remarcabilă, care trebuie citită!”

— DR. STEPHEN R. COVEY (1932–2012), tatăl lui Sean Covey, autor al bestsellerului nr. 1 în clasamentul *New York Times*, *Cele 7 obișnuințe ale persoanelor extraordinar de eficace**, co-fondator și fost vicepreședinte al Franklin Covey Co.

„Poate că «Așa tată, așa fiu» este un clișeu, dar Sean a dovedit că acest lucru e adevărat. Sean este la fel de eficace ca și tatăl său în a oferi îndrumări adolescenților, astfel încât viețile lor să devină însemnate. Cartea *Cele 7 obișnuințe* a lui Sean este una care ar trebui citită și pusă în aplicare de către orice adolescent.”

— ARUN GANDHI, președinte al Institutului Gandhi pentru Educație Globală

„Sunt de mult timp fanul lui Stephen Covey și al cărții sale *Cele 7 obișnuințe ale persoanelor extraordinar de eficace*. De fapt, mi-au plăcut atât de mult principiile lui încât le-am predat jucătoarelor noastre în extrasezon, ca fiind principii de leadership. Când am văzut cartea lui Sean, *Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace*, am fost entuziasmată să dispun de o altă armă pentru a duce la un nivel superior jucătoarele și cultura noastră. Fie că ești sau nu adolescent, ar trebui să citești această carte!”

— ANSON DORRANCE, antrenore a echipei feminine de fotbal a Universității din Carolina de Nord, câștigătoare a campionatului național universitar, de douăzeci și două de ori

„Exemplele «pline de încredere» ale lui Sean mi-au amintit cât de important este să profit de toate oportunitățile care mi se oferă. Practic foarte multe sporturi, deși nu sunt foarte înalt. Această carte m-a ajutat

* Apărut sub acest titlu, în format audio, la Editura Act și Politon, București, 2016 (n.red.)

să-mi dau seama că trebuie să mă bazez pe viteza și pe inteligența mea dacă vreau să-mi ating obiectivele.”

— BRENT KUIK, 15 ani

„Nu e ușor să te dezvolți, dar, cu ajutorul cărții lui Sean Covey, tinerii adulți pot învăța să traverseze această perioadă ciudată și să devină, la finalul ei, adulți eficace. *Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace* responsabilizează tinerii adulți, amintindu-le că e perfect normal să faci greșeli, dar, din fericire, în cazul în care adolescenții vor merge în direcția greșită, această carte îi va ajuta să navigheze prin apele înșelătoare ale adolescenței. Să sperăm că prin experiențele literare împărtășite în această carte, adolescenții pot învăța să se iubească pe ei înșiși și să descopere, în cele din urmă, adultul eficace care așteaptă să iasă la lumină. În calitate de profesor, îmi place că această carte nu este doar un ghid pentru tinerii adulți, ci și un punct de plecare pentru profesori, care se străduiesc să stabilească o conexiune cu elevii lor, dându-le instrumentele cu care să modeleze o lume de care să fie mândri!”

— ERIN GRUWELL, fondatoare a Freedom Writers Foundation (Fundatia Scriitorilor pentru Libertate), autoare a bestsellerului nr.1 în clasamentul *New York Times The Freedom Writers Diary (Jurnalul scriitorilor pentru libertate)* și sursa de inspirație pentru filmul din 2007 *Freedom Writers (Jurnalul străzii)*

„Recomand cu mare căldură sfaturile simple, directe, oferite adolescenților, tinerilor adulți și părinților lor de *Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace*. Vei avea acces la noi perspective despre cum să-ți îmbunătățești relațiile și abilitățile de leadership, care îți vor influența viața în mod pozitiv, ajutându-te să fii mai fericit. Vei vedea că implementarea acestor schimbări chiar de astăzi e mai ușoară decât ai fi crezut. Și mai mult de-atât – vei fi capabil să reușești și să ai succes în orice vei alege să faci. Eu însămi am citit și am pus în aplicare cu ficele mele aceste principii eterne.”

— DIANA THOMAS, vicepreședintele pentru training, educare și dezvoltare din SUA a corporației McDonald's

„Este o carte ușor de înțeles, plină de povești interesante. Chiar m-am regăsit în povestea lui Sean cu privire la teama de a interpreta în fața oamenilor, având în vedere că sunt violonistă. Sunt sigură că adolescenții din întreaga lume se vor regăsi și ei.”

— EMILY INOUE, 14 ani

„Acum cincisprezece ani, Sean Covey a scris o carte foarte bună care-i învața pe adolescenți că aveau abilitatea de a face alegeri în privința comportamentului lor, dar nu și în privința consecințelor lui. Deciziile pe care adolescenții le iau le-ar putea schimba viețile pentru totdeauna! Fiecare tânăr ar trebui să citească *Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace*. Este o carte pe care ar trebui să o citească toți elevii mei!”

— SALOME THOMAS-EL, dascăl premiat și autoarea cărților *The Immortality of Influence (Nemurirea influenței)* și *I Choose to Stay (Aleg să rămân)*

„Unul dintre cele mai importante aspecte ale carierei mele îl reprezintă obișnuințele pe care le-am deprins în perioada adolescenței. Și acesta e motivul pentru care această carte este atât de importantă. Cu cât ești mai tânăr atunci când îți stabilești direcția și obiectivele și atunci când deprinzi instrumentele care te ajută să ai succes, cu atât îți va fi mai bine. Această carte oferă definiția succesului și fiecare tânăr adult ar trebui să o citească. Cât mi-aș fi dorit să fi avut acces la ea în acei ani de formare din viața mea. O recomand tuturor!”

— CHELSIE HIGHTOWER, dansatoare profesionistă de dans de societate la *Dancing With the Stars (Dansând cu vedetele)* și *So You Think You Can Dance (Deci, crezi că știi să dansezi)*

„Cartea lui Sean îi ajută pe adolescenți să devină mai degrabă cățărați decât vilegiaturiști, să trăiască stabilindu-și obiective și să înfrunte obstacolele având atitudinea celui care nu lasă nimic să îi stea în cale. El îi îndeamnă pe tineri «să ducă o viața extraordinară» și le oferă o cale de a reuși să facă acest lucru. Într-o lume cu atât de multe abateri și tentații, principiile pe care el le oferă sunt de neprețuit pentru o viață cu scop și plină de succes.”

— ERIK WEIHENMAYER, aventurier orb, orator, scriitor și cineast

„Dacă tu ești adolescent sau știi pe cineva care va traversa perioada adolescenței, dă-i să citească această carte. Îl va ajuta să-și stabilească un tipar pentru a gestiona schimbarea, dezamăgirea și chiar succesul. Este o carte cu adevărat foarte bună, care-ți schimbă viața.”

— DEREK HOUGH, coregraf laureat al premiului Emmy

„Exemplele inspiratoare care ilustrează probleme din viața reală cu care adolescenții ca mine se confruntă în fiecare zi, și experiențele și situațiile lor, m-au ajutat să iau decizii salvatoare. Recomand cu încredere această carte oricărui adolescent.”

— JEREMY SOMMER, 19 ani

„*Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace* a făcut ca adolescenților să le să fie mai ușor ca oricând să se descurce în viață! Dacă vrei să duci o viață prin care să contribui, dacă vrei să-ți stabilești și să atingi obiective extraordinare și să rămâi concentrat și organizat, pune în practică fiecare dintre obiceiurile din cartea lui Sean. Te vor ajuta să devii persoana care vrei să devii.”

— JULIE MORGENSTERN, autoare a cărții *Organizing from the Inside Out for Teens (Organizarea pentru adolescenți, din interior spre exterior)*

„Această carte este ca o sabie extraordinară în lupta pentru mințile tinerilor noștri. Merită mai mult decât să fie citită, merită să fie pusă în aplicare în viața de zi cu zi. Ce explicare extraordinară a valorilor și a eticii umane și, în general, a modului în care să duci o viață împlinită, de succes.”

— DRAKE WHITE, cântăreț de muzică country, compozitor

„*Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace* este un ghid valoros pentru a depăși luptele și incertitudinile adolescenței. Mi-aș fi dorit ca cineva să-mi fi dat și mie cartea lui Sean Covey în adolescența mea. Această carte este un ghid esențial care-i încurajează pe adolescenți în jocul vieții. În această carte vei găsi sfaturi de la cum să-ți atingi propriile obiective, până la cum să descoperi prietenii potriviți și până la modalitățile prin care să stabilești o mai mare conexiune cu părinții, constituind o rețetă pentru succesul adolescenților și un fundament solid pentru viitor. Le voi da copiilor mei *Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace* imediat ce vor ajunge la vârsta adolescenței!”

— DOMINIQUE MOCEANU, medaliată olimpică cu aur pentru SUA la gimnastică feminină și autoarea bestsellerului *Off Balance (Dezechilibrul)*, recomandat de *New York Times*

„Recomand cartea lui Sean Covey, *Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace*, pentru că toți cei care o citesc învață cum să-și stabilească obiective, cum să se organizeze, cum să-și stabilească prioritățile, cum să ia decizii bune și, mai ales, cum să-și formeze un caracter bun. Ia aminte la ce îți spun – sunt toate acele lucruri care te vor ajuta să obții succesul în viața ta. Sean face o treabă extraordinară cu această carte.”

— JIMMER FREDETTE, câștigător al premiilor Naismith și Wooden, jucător în NBA

„Tinerii se confruntă cu o multitudine de provocări și este grozav că *Cele 7 obișnuințe* este acum disponibilă pentru a-i ajuta în mod direct pe adolescenți să trăiască în mod pozitiv. Prin programul fundației mele, noi recunoaștem puterea visurilor și accentuăm importanța de a realiza un plan detaliat care să te conducă către obiectivele tale.”

— MICHAEL PHELPS, câștigătorul a douăzeci și două de medalii olimpice și fondator al Fundației Michael Phelps

„Îmi doresc să fi avut această carte atunci când eram adolescentă.”

— SHANNON HALE, autoarea cărților premiate cu Newbery Honor, *Princess Academy (Academia prințeselor)* și *The Goose Girl (Păzitoarea de găște)*

„Viața este un lucru atât de prețios și de frumos pe care mulți oameni îl apreciază prea puțin. Încă de la o vârstă foarte fragedă, fiul meu a reușit să lase pentru totdeauna o moștenire și o influență extraordinară în viețile atât de multor oameni. În scurta sa viață, el a trăit și a depășit dificultăți uriașe și a făcut acest lucru cu o atitudine extraordinară de optimism. A demonstrat foarte multe dintre deprinderile predate în *Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace*. Dacă fiul meu ar fi avut șansa să crească, știu că această carte ar fi fost un ghid extraordinar și că i-ar fi conferit instrumentele de care avea nevoie ca să-și croiască drumul în viață. Dacă ești suficient de norocos ca să crești, să faci greșeli și să înveți din ele, a avea pe cineva ca Sean care să te ghideze cu această carte este un adevărat dar.”

— MAYA THOMPSON, fondator al Fundației Ronan Thompson

„*Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace* îți oferă o nouă perspectivă cu privire la semnificația de a avea un succes răsunător. Ea te învață importanța de a stabili obiective și de a le urma, pentru a-ți realiza visele.”

— PICABO STREET, membru al Galeriei Celebrităților din Schi, medaliat olimpic cu aur și fost membru al echipei naționale de schi a SUA

„Ce? Sean Covey a scris o carte? Cred că glumești!!”

— Profesorul de limba engleză a lui Sean din liceu

„*Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace* de Sean Covey este un *touchdown*! Cu cât îți crezi mai din timp deprinderi bune, solide, cu atât viața ta va fi mai eficace. Această carte te va ajuta să realizezi tocmai acest lucru.”

— STEVE YOUNG, Galeria Celebrităților NFL și cel mai bun jucător la Super Bowl

“Am folosit una dintre povestirile din cartea ta într-un discurs pe care l-am ținut într-o tabără de leadership și m-a ajutat să fiu ales guvernator! Mulțumesc, Sean Covey!!!”

— LEISY OSWALD, 16 ani

„Cel mai bun mod în care să «faci lucrurile să se întâmple» în viață este cel de a face alegerile corecte ca adolescent. *Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace* le permite adolescenților să se considere principala forță din viața lor, indiferent de originea lor sau de situația lor actuală.”

— STEDMAN GRAHAM, președinte și CEO la Graham & Associates, fondator al organizației „Atleții împotriva drogurilor”, autor al bestsellerului *You Can Make It Happen (Tu poți transforma lucrurile în realitate)* și *Identity: Your Passport to Success (Identitatea: pașaportul tău către succes)*, recomandate de *New York Times*

„Pentru un sportiv profesionist, e important să câștige meciurile de baschet – dar e și mai important să câștige în jocul vieții. *Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace* le oferă adolescenților un plan de joc pentru a deveni jucători cu spirit de echipă, în relația cu colegii lor din viață, cu familiile și prietenii lor. Cartea prezintă strategii pentru a deveni o persoană mai bună sub toate aspectele și pentru dezvoltarea abilităților individuale.”

— SHERYL SWOOPES, antrenore principală a echipei feminine de baschet de la Universitatea Loyola, cvadruplă campioană WNBA, desemnată de trei ori drept cea mai bună jucătoare, campioană NCAA și triplă medaliată olimpică cu aur

„Adolescenții de astăzi sunt viitorii lideri ai familiilor, ai comunităților și ai națiunii noastre. *Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace* îi învață valoarea muncii asidue, stabilirea și atingerea obiectivelor, asumarea responsabilității și luarea inițiativei, toate fiind caracteristici ale liderilor eficace.”

— MICHAEL O. LEAVITT, fost secretar al Departamentului al Sănătății și Serviciilor Sociale

* Termen din fotbalul american, echivalent cu „eseul” în rugby (n.red.)

„Încercam să împac viața de familie cu activitățile școlare, cu prietenii și cu responsabilitățile de după școală. Atunci când am citit *Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace*, m-a ajutat să devin o persoană mai organizată. Am folosit multe dintre desene pentru că m-au ajutat să-mi amintesc povestirile și exemplele.”

— JOY DENEWELLIS, 18 ani

„Cred că Steven Covey este mândru de fiul său Sean, care a asimilat bine lecțiile tatălui său. Ar fi înțelept ca cei care doresc să evite tentațiile și consecințele devastatoare ale drogurilor, precum și ale alcoolului, să pună în aplicare *Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace*. Scrisă pentru adolescenți, această carte este un instrument indispensabil pentru a-i ajuta pe tineri să facă alegerile potrivite în timp ce se maturizează, în haosul zilelor noastre. Îmi doresc să fi existat o astfel de carte pentru noi, cei care am crescut în anii '60!”

— CANDACE LIGHTNER, președinte al asociației We Save Lives (*Noi salvăm vieți*) și fondator al asociației Mothers Against Drunk Driving (*Mame împotriva șofatului sub influența alcoolului*)

Alte cărți

The 7 Habits of Happy Kids (Cele 7 obișnuințe ale copiilor fericiți)*

The 4 Disciplines of Execution (Cele patru discipline ale execuției)

*The Speed of Trust (Viteza încrederii**)*

*The 7 Habits of Highly Effective People (Cele 7 obișnuințe ale persoanelor extraordinar de eficace***)*

The 6 Most Important Decisions You'll Ever Make: A Guide for Teens (Cele mai importante decizii pe care le vei lua vreodată: un ghid pentru adolescenți)

Principle-Centered Leadership (Leadership centrat pe principii)

First Things First (Pune prioritățile pe primul loc)

The Leader in Me (Liderul din mine)

The 3rd Alternative (A treia alternativă)

The 8th Habit (A opta obișnuință)

The Wisdom and Teachings of Stephen R. Covey (Înțelepciunea și învățăturile lui Stephen R. Covey)

Let's Get Real or Let's Not Play (Hai să fim serioși sau hai să nu ne jucăm)

Great Work, Great Career (Muncă extraordinară, carieră extraordinară)

Smart Trust (Încredere inteligentă)

*The 7 Habits of Highly Effective Families (Cele 7 obișnuințe ale familiilor extraordinar de eficace****)*

Life Matters (Probleme de viață)

What Matters Most (Ce contează cel mai mult)

The 10 Natural Laws of Successful Time and Life Management (Cele 10 legi pentru un management de succes al timpului și al vieții)

The Power Principle (Principiul puterii)

* Apărută sub acest titlu la Editura Act și Politon, București, 2016 (n.red.)

** În curs de apariție, în format audio și tipărit, la Editura Act și Politon (n.red.)

*** Apărută sub acest titlu, în format audio, la Editura Act și Politon, București, 2016, precum și în format tipărit, sub titlul de *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace*, la Editura All, București, 2011 (n.red.)

**** În curs de apariție, în format audio și tipărit, la Editura Act și Politon (n.red.)

Sean Covey

Cele
7 OBIȘNUINȚE
ale
ADOLESCENȚILOR
extraordinar
de eficace

Ghidul
fundamental
pentru succes
al adolescenților

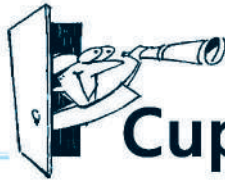


Traducere din limba engleză:
Radu Filip

 ACT și Politon

2017

MAMEI,
PENTRU TOATĂ IUBIREA, CÂNTECELE DE LEAGĂN
ȘI DISCUȚIILE NOASTRE TÂRZII ÎN NOAPTE



Cuprins

Introducere

19

Partea I – Cadrul

Acomodează-te cu obișnuința

25

Ea te conduce către succes sau către eșec

Paradigme și principii

35

Rezultatul este chiar ceea ce se vede

Partea a II-a – Victoria personală

Contul bancar personal

61

Să începem cu omul din oglindă

Obișnuința 1 – Fii proactiv

83

Eu sunt forța

Obișnuința 2 – Începe cu finalul în minte

115

Controlează-ți propriul destin sau altcineva o va face

Obișnuința 3 – Dă prioritate priorităților

157

Puterea voinței și puterea de a te opune

Partea a III-a – Victoria publică

Contul bancar relațional

193

Lucrurile din care e formată viața

Obișnuința 4 – Gândește „câștig-câștigi”

213

Viața e un bufet suedez

Obișnuința 5 – Caută mai întâi să înțelegi și apoi să fii înțeles 239

Ai două urechi și o gură... da-aa!

Obișnuința 6 –Cooperează prin sinergie	265
<i>Calea „superioară”</i>	

PARTEA a IV-a – Revigorarea

Obișnuința 7 – Ascute fierăstrăul	297
<i>E „timpul pentru mine”</i>	

Păstrează vie speranța!	346
<i>Copile, vei reuși să muți munții din loc</i>	

Ghid de studiu al cărții	350
--------------------------	-----

Mulțumiri	354
-----------	-----

Centralizator de informații	357
-----------------------------	-----

Cărți extraordinare pentru adolescenți	361
--	-----

Cine sunt eu?

Te însoțesc mereu. Sunt cel mai mare ajutor al tău sau cea mai grea povară. Te voi face să avansezi sau te voi trage în jos către eșec. Sunt la dispoziția ta în totalitate. Ai putea foarte bine să lași în sarcina mea jumătate dintre lucrurile pe care le faci, iar eu voi reuși să le fac rapid și corect.

Sunt ușor de gestionat – nu trebuie decât să fii ferm cu mine. Arată-mi cu exactitate cum vrei să fie realizat un lucru și, după câteva lecții, voi face acel lucru automat. Sunt în serviciul tuturor oamenilor extraordinari și, din păcate, și al tuturor rataților. Pe cei care sunt extraordinari, eu i-am făcut să devină extraordinari. Pe cei care sunt ratați, eu i-am făcut să devină ratați.

Nu sunt o mașinărie, deși funcționez folosind întreaga precizie a unei mașinării, la care se adaugă inteligența unui om. Poți să mă folosești pentru a avea succes sau poți să mă folosești până ajungi în ruină – pentru mine nu are nicio importanță.

Ia-mă, antrenează-mă, fii ferm cu mine și-ți voi așeza lumea la picioare. Fii indulgent cu mine și te voi distruge.

Cine sunt eu?

**Eu sunt
obişnuinţa.**

INTRODUCERE

Lumea s-a schimbat complet de când am scris prima versiune a acestei cărți. Pe atunci nu exista Facebook sau Twitter. Nu existau smartphone-uri. Nu existau nici DIRECTTV, nici Netflix. Cât de plictisitor!

În ciuda acestor schimbări, câteva lucruri au rămas la fel. Modul în care facem o alegere nu s-a schimbat. Suntem încă liberi să alegem ce să facem cu viețile noastre. Importanța relațiilor nu s-a schimbat. Relațiile sunt încă lucrurile care contează cel mai mult. Și principiile – cum ar fi responsabilitatea, viziunea, munca de echipă, ajutorul oferit celorlalți și revigorarea – nu s-au schimbat. Ele încă ne ghidează.

Acesta este motivul pentru care cele 7 obișnuințe nu se vor demoda niciodată, pentru că se bazează pe principii mereu valabile și care dăinuie în timp. De fapt, pe măsură ce lumea o va lua razna tot mai mult, cele 7 obișnuințe vor deveni tot mai importante. Întotdeauna va fi nevoie să fii proactiv și să iei inițiativa. Întotdeauna va fi nevoie ca mai întâi să încerci să înțelegi o altă persoană, înainte de a căuta să fii înțeles. Cele 7 obișnuințe rămân de actualitate.

În decursul ultimilor mulți ani, am primit mii de e-mail-uri și scrisori de la cititori adolescenți din toată lumea, care-și împărtășeau problemele și realizările. În urma citirii acestora, am ales trei teme recurente.

În primul rând, toată lumea are probleme legate de relații – cu prietenii, iubiții și iubitele, mamele și tații, mătușile și unchii și oricine altcineva îți mai trece prin minte. Așadar, dacă ai probleme relaționale, nu ești singur. Bine-ai venit în club!

În al doilea rând, practic fiecare adolescent care mi-a scris vrea să se schimbe și să devină mai bun. Vor să înceteze să mai ia droguri, vor să aibă rezultate mai bune la școală, să piardă în greutate, să iasă din depresia în care sunt sau orice altceva. Dacă ești ca ei, și tu vrei să devii mai bun.

În al treilea rând, cele 7 obișnuințe chiar funcționează. Remarcabil de bine! Printre alte lucruri, ele te ajută să depășești cu succes obstacolele, să clădești prietenii, să iei decizii mai inteligente cu privire la întâlniri și

la sex, să ai rezultate mai bune la școală, să-ți iei viața în propriile mâini, să-ți construiești stima de sine și, crezi sau nu, chiar și să te înțelegi cu părinții tăi.

O adolescentă mi-a scris cum i-a schimbat viața faptul că a aflat despre Obișnuința 1, „Fii proactiv”:

Am trecut prin multe în ultimele șase luni. Iubirea vieții mele mi-a frânt inima și a refuzat să mai vorbească cu mine. După aceea a început să fie prieten cu cea mai bună prietenă a mea. Părinții mei tot discutau cu privire la decizia de a divorța. Frațele meu s-a apucat de droguri. Viața mea a-nceput să se destrame. Apoi, mama mi-a cumpărat această carte despre cele 7 obișnuințe, care chiar mi-a schimbat felul de a gândi. Partea care m-a marcat a fost când cartea spunea că nimeni nu poate, niciodată, să te facă să fii supărat și/sau să-ți strice ziua decât dacă-l lași. Pentru mine, felul în care mă simțeam întreaga zi depindea întotdeauna de o anumită persoană care vorbea sau nu cu mine sau de un eveniment care avea sau nu loc. Acum nu-mi mai pasă. Dacă mi se întâmplă ceva rău, zâmbesc oricum. Iar atunci când EL nu mă salută, eu salut un tip și mai atrăgător și am o zi minunată. Este mult mai ușor să-ți crezi o zi minunată de unul singur, decât să-i lași pe alții să o facă pentru tine. Toți prietenii mei au observat o schimbare. Acum chiar zâmbesc și sunt fericită.

Știu că în viață trebuie să faci față multor lucruri dificile. Ai zile în care părul nu-ți stă cum trebuie. Oamenii spun lucruri răutăcioase. Părinții divorțează. Oamenii pe care-i iubești mor. Au loc accidente. La o scară mai mare, trebuie să faci față terorismului, războaielor, virusului HIV, cancerului, concurenței globale, atacurilor cibernetice, drogurilor, pornografiei și grăsimilor trans.

Cu toate acestea, eu cred că dacă ai putea să alegi orice perioadă de timp din istoria omenirii în care să trăiești, nu ai putea găsi o perioadă mai bună decât cea de-acum. Într-adevăr, astăzi este cea mai bună perioadă din istorie în care ai fi putut să te naști! Este o viață mult mai bună decât cea pe care au dus-o vreodată egiptenii, romanii, aztecii sau oamenii

din timpul dinastiei Ming. Gândește-te! Astăzi există mai multă libertate, informație, sănătate și oportunități, pentru mai mulți oameni decât oricând înainte.

Gândește-te la informații și la tehnologie. Prin intermediul Internetului, ai lumea la degetul tău mic. Ai sute de canale de televiziune și de posturi de radio. Dacă vrei să înveți despre mitologia greacă, nu trebuie să te duci la bibliotecă sau să găsești un expert, așa cum făceau părinții tăi când erau de vârsta ta, ci cauți pe Google! Dacă vrei să înveți cum să cânti la chitară, să faci o prăjitură cu brânză sau chiar să pilotezi un elicopter (nu că aș sugera acest lucru), cauți pe YouTube și ai găsit!

Cu smartphone-ul poți să verifici previziunile despre vreme din Jakarta pe următoarele șapte zile, să faci poze de înaltă rezoluție cu câinele tău sau să vezi harta oricărei străzi din lumea civilizată. Imaginează-ți asta! Și lucrurile nu încetinesc. Legea lui Moore spune că puterea de calcul a microcipului se dublează la fiecare optsprezece luni. De-abia aștept să am o mașină care planează!

Viteza schimbării crește și ea. India și China, de pildă, influențează totul. Companii ca Amazon și Facebook apar aproape peste noapte și devin centre ale puterii globale.

Oportunitățile sunt pretutindeni. Cine-ar fi bănuț că un programator de douăzeci și opt de ani pe nume Pierre Omidyar va deveni miliardar aproape peste noapte scriind linii de cod pentru o companie pe care el a numit-o eBay și care aduce la un loc cumpărători și vânzatori de pe Internet?

Da, chiar și cu provocările din zilele noastre, este o perioadă extraordinară în care să trăiești. Putem face atât de mult bine. Sunt atât de mulți oameni pe care putem să-i ajutăm. Așa cum spunea un lider înțelept: „Este o perioadă extraordinară în care să trăiești. Este o perioadă în care influența noastră poate fi de zece ori mai mare decât ar fi putut fi în niște vremuri mai liniștite.”

De asemenea, sper că nu vei uita niciodată ce i-a spus unchiul Ben lui Spider-Man. „Odată cu o putere mare, vine și o mare

responsabilitate.” Nu, tu nu ești Spider-Man sau Katniss Everdeen*. Dar și tu ai o mare libertate și oportunitate, mai mult decât orice altă generație care a trăit, iar odată cu asta, vine și o mare responsabilitate.

Așa că, bucură-te de această nouă ediție a cărții *Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace*, actualizată pentru era Internetului. O să-ți placă noul limbaj, noile povești și anecdote pe care le vei întâlni pe tot parcursul cărții. Îți doresc toate cele bune pe măsură ce vei clădi un viitor atât de strălucitor încât vei avea nevoie să porți ochelari de soare.

—Sean Covey

* Personajul principal din seria de cărți și filme *Hunger Games (Jocurile foamei)*. (n.tr.)

PARTEA I

Cadrul



Acomodează-te cu obișnuința

Ea te conduce către succes sau către eșec

Paradigme și principii

Rezultatul este chiar ceea ce se vede

Acomodează-te cu obișnuința

EA TE CONDUCE CĂTRE SUCCES SAU CĂTRE EȘEC

Bine ai venit! Numele meu e Sean și eu am scris această carte. Nu știi cum a ajuns la tine. Poate că ți-a dat-o mama ta, ca să te dezvolți. Sau poate ai cumpărat-o cu propriii tăi bani, pentru că titlul ți-a atras atenția. Indiferent cum a aterizat în mâinile tale, chiar mă bucur că s-a întâmplat. Tot ce ai de făcut acum e să o citești.

Mulți adolescenți citesc cărți, dar eu nu eram unul dintre ei. (Am citit, însă, numeroase rezumate de cărți.) Așa că, dacă ești ca mine, probabil că ești gata să pui cartea asta pe raft. Dar înainte de a face acest lucru, ascultă-mă! Dacă promiți să citești cartea, îți promit că voi face în așa fel încât să fie o aventură. De fapt, ca să fie distractivă, e plină de desene, de idei inteligente, de citate grozave și de povestiri incredibile despre adolescenți autentici din întreaga lume... alături de alte câteva surprize. Deci, o să încerci?

Mai întâi,
noi ne formăm
obișnuințele,
iar apoi,
obișnuințele
ne formează pe noi.

POET ENGLEZ

OK? OK!

Acum să pornim la drum.

Această carte se bazează pe o altă carte pe care tatăl meu, Stephen R.

Covey, a scris-o cu mai mulți ani în urmă, intitulată *The 7 Habits of*



Highly Effective People (Cele 7 obișnuințe ale persoanelor extraordinar de eficiente). În mod surprinzător, această carte a devenit una dintre cele mai bine vândute cărți din toate timpurile. Totuși, în mare parte, succesul acesteia mi se datorează mie, fraților mei și surorilor mele. Vezi tu, noi am fost cobaii lui. A încercat pe noi toate experimentele lui psihologice și acesta e motivul pentru care frații și surorile mele au probleme emoționale majore (glumesc doar, frați și surori). Din fericire, eu am scăpat nevătămat.

Deci, de ce am scris această carte? Am scris-o deoarece, pentru adolescenți, viața nu mai e un teren de joacă. E o adevărată junglă. Și dacă mi-am făcut treaba bine, cartea aceasta poate fi o busolă care să te ajute să o traversezi. În plus, spre deosebire de cartea tatălui meu, care a fost scrisă pentru oameni în vârstă (și care poate deveni chiar plictisitoare din când în când), această carte a fost scrisă în mod special pentru adolescenți și este mereu interesantă.

Deși nu mai sunt de mult adolescent, îmi amintesc cum era să fi adolescent. Puteam să jur că mă aflu într-un carusel emoțional în cea mai mare parte a timpului. Privind în urmă, sunt chiar uimit că am supraviețuit. Cu greu. Nu voi uita niciodată momentul din clasa a șaptea când m-am îndrăgostit pentru prima oară de o fată pe nume Nicole. I-am spus prietenului meu Clar să-i transmită că-mi place de ea (eram prea speriat ca să vorbesc direct cu fetele, așa că foloseam mesageri). Clar și-a îndeplinit misiunea, s-a întors și mi-a raportat.

- Hei, Sean, i-am spus lui Nicole că-ți place de ea.
- Ce-a spus!? am chicotit eu.
- A spus: „O, Sean? E gras!”, mi-a povestit Clar râzând.

Am fost distrus. Mă simțeam de parcă aș fi vrut să mă ascund în camera mea pentru totdeauna. Am jurat că voi urî fetele pentru tot restul vieții mele. Din fericire, hormonii mei au triumfat și fetele au început să-mi placă din nou.

Pentru realizarea acestei cărți am intervievat o mulțime de adolescenți. Presupun că unele dintre frământările pe care mi le-au împărtășit adolescenții îți sunt familiare și ție:

„Sunt prea multe de făcut și nu e suficient timp. Am școală, teme, job, prieteni, petreceri și familia pe deasupra. Sunt foarte stresat. Ajutor!”

„Cum aș putea să mă simt bine cu mine însumi, când nu mă ridic la nivelul așteptărilor? Oriunde mă uit, mi se aduce aminte că altă persoană e mai deșteaptă, mai frumoasă sau mai populară decât mine. Nu mă pot abține să nu mă gândesc: «Dacă-aș avea părul ei, hainele, personalitatea, prietenul ei, atunci aș fi fericită.»”

„Dacă-aș putea să-i fac pe părinții mei să nu mă mai critice, aș fi capabil să-mi văd de viața mea. Se pare că mă cicălesc tot timpul și că niciodată nu pot să-i mulțumesc.”

„Știu că nu trăiesc așa cum ar trebui. M-am apucat de toate: de droguri, de alcool, de sex, de orice. Dar atunci când sunt cu prietenii mei, cedez și, pur și simplu, fac ce fac toți ceilalți.”

„Am început altă dietă. Cred că este a cincea mea dietă de anul acesta. Chiar vreau să mă schimb, dar pur și simplu nu reușesc să mă țin de ea. De fiecare dată când încep o nouă dietă, sunt încrezătoare. Dar, de obicei, în scurt timp o dau în bară. Iar atunci mă simt îngrozitor.”

„Nu am rezultate prea bune la școală în perioada asta. Dacă nu-mi îndrept notele, n-o să intru niciodată la facultate.”

„Sunt capricioasă, mă deprim adeseori și nu știu ce să fac în legătură cu asta.”

„Simt că viața mea a scăpat de sub control.”

Acestea sunt probleme reale și nu poți pune între paranteze viața reală. N-o să pretind că se poate. În schimb, îți voi oferi un set de instrumente care să te ajute să faci față vieții reale. Care sunt ele? Cele 7

obișnuințe ale adolescenților extraordinar de eficace sau, altfel spus, cele șapte caracteristici pe care le au în comun adolescenții fericiți și de succes din toată lumea.

Probabil că deja te întrebi care sunt aceste obișnuințe, așa că aș putea foarte bine să nu te mai țin în suspans. Iată-le, urmate de o scurtă explicație:

Obișnuința 1: **Fii proactiv**

Asumă-ți responsabilitatea pentru viața ta.

Obișnuința 2: **Începe cu finalul în minte**

Definiște-ți misiunea și obiectivele din viața ta.

Obișnuința 3: **Dă prioritate priorităților**

Stabilește prioritățile și începe să faci cele mai importante lucruri.

Obișnuința 4: **Gândește „câștig-câștigi”**

Adoptă o atitudine conform căreia toată lumea poate să câștige.

Obișnuința 5: **Caută mai întâi să înțelegi și apoi să fii înțeles**

Ascultă oamenii cu sinceritate.

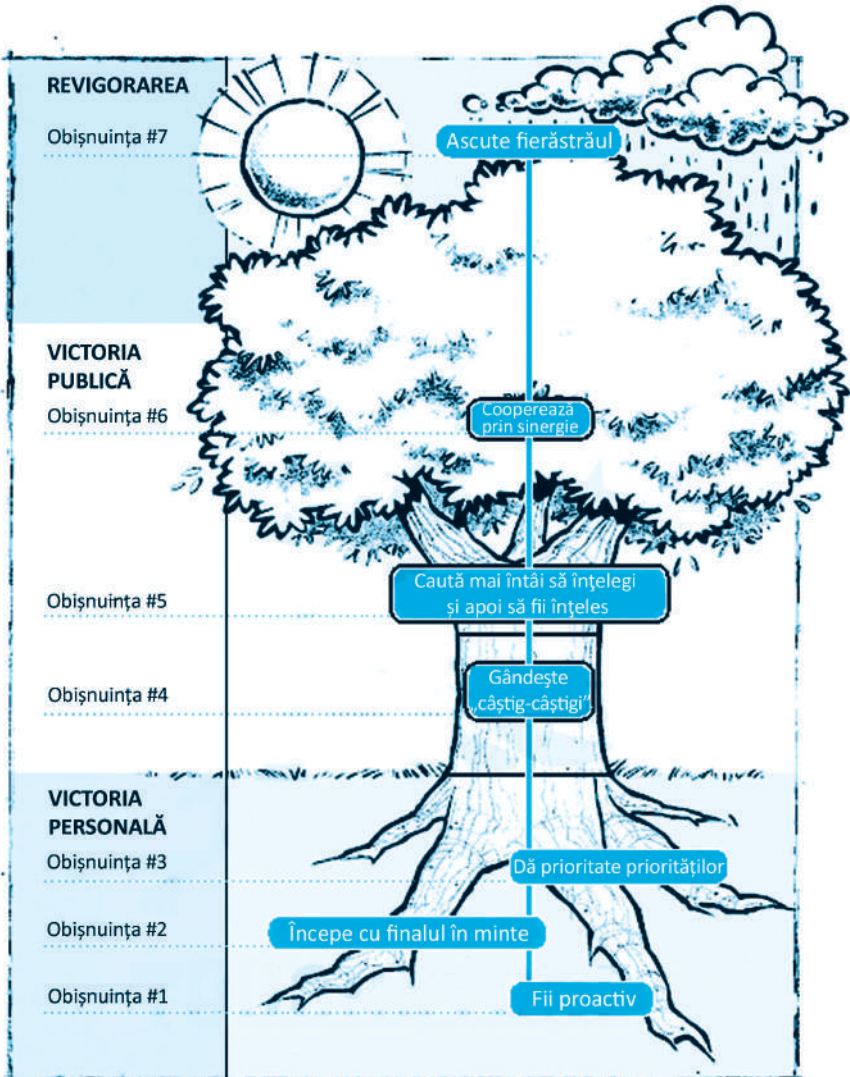
Obișnuința 6: **Cooperează prin sinergie**

Lucrează împreună cu alții pentru a realiza mai mult.

Obișnuința 7: **Ascute fierăstrăul**

Revigorează-te cu regularitate.

Așa cum arată diagrama de mai sus, obișnuințele se construiesc una pe baza celeilalte. Obișnuințele 1, 2 și 3 se referă la stăpânirea de sine. Numim acest lucru „victoria personală”. Obișnuințele 4, 5 și 6 se referă la relații și la munca în echipă. Le numim „victoria publică”. Înainte de a fi un bun jucător de echipă, trebuie ca tu însuși să te organizezi eficient. Acesta este motivul pentru care victoria personală vine înaintea victoriei publice. Ultima obișnuință, obișnuința 7, este obișnuința revigorării. Ea susține toate celelalte șase obișnuințe.



Obișnuințele par destul de simple, nu-i așa? Dar așteaptă și vei vedea cât de puternice pot fi! O modalitate grozavă de a înțelege ce sunt cele 7 obișnuințe este prin a înțelege ce *nu* sunt. Așadar, iată care sunt contrariile, sau:

Cele 7 obișnuințe ale adolescenților extraordinar de ineficienți

Obișnuința 1: Fii reactiv

Dă vina pentru toate problemele tale pe părinții tăi, pe profesorii tăi proști, pe vecinii tăi îngrozitori, pe iubitul sau pe iubita ta, pe guvern sau pe altceva sau altcineva. Fii o victimă. Nu-ți asuma nicio responsabilitate pentru viața ta. Dacă ți-e foame, mănâncă. Dacă te plictisești, creează probleme. Dacă cineva țipă la tine, țipă și tu la persoana respectivă. Dacă simți nevoia să faci un lucru despre care știi că e greșit, pur și simplu fă-l, fără a sta pe gânduri.

Obișnuința 2: Începe fără niciun final în minte

Nu-ți face un plan. Evită cu orice preț obiectivele. Și nu te gândi niciodată la ziua de mâine. De ce să-ți faci griji legate de consecințele acțiunilor tale? Trăiește clipa. Culcă-te cu toată lumea, îmbată-te și petrece, pentru că vei muri curând.

Obișnuința 3: Lasă prioritățile la urmă

Oricare-ar fi cel mai important lucru din viața ta, nu-l face până când nu ai petrecut destul timp uitându-te la clipuri video cu animale simpatice pe YouTube, până când nu ai trimis multe mesaje pe telefon și până nu ai lenevit. Lasă întotdeauna pe mâine învățatul. Asigură-te că lucrurile amuzante au întotdeauna prioritate față de cele importante.

Obișnuința 4: Gândește „câștig-pierzi”

Privește viața ca pe o competiție acerbă. Dacă vrei să fii cel mai popular, ai face mai bine să scapi de ceilalți mai întâi. Nu permite altcuiva să aibă succes în niciun domeniu pentru că, amintește-ți, dacă el câștigă, tu pierzi. Dacă totuși se pare că vei pierde, asigură-te că-l tragi la fund după tine și pe fraierul acela.

Obișnuința 5: Caută mai întâi să vorbești, iar după aceea prefă-te că asculți

Te-ai născut cu o gură, așa că folosește-o. Vorbește foarte mult. Prezintă întotdeauna mai întâi versiunea ta asupra celor întâmplate. Odată ce toată lumea îți înțelege opiniile, prefă-te că asculți și părerea

lor, dând din cap și spunând „aha”, în timp ce visezi cu ochii deschiși la masa de prânz. Sau, dacă vrei cu adevărat opinia lor, spune-le-o tu.

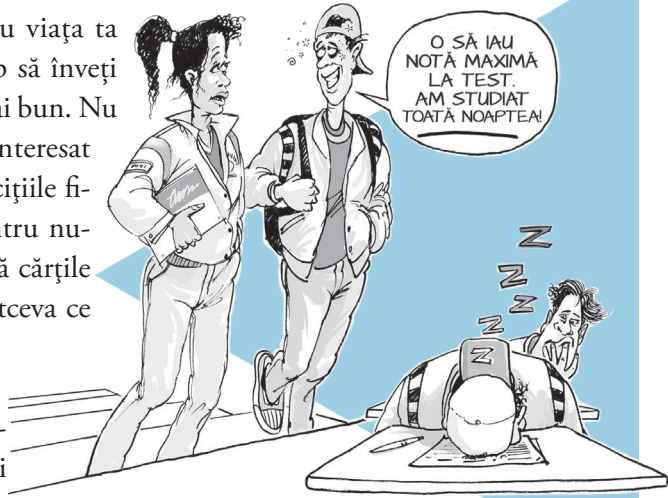
Obișnuița 6: *Nu coopera*

Hai să recunoaștem, ceilalți oameni sunt ciudați, pentru că nu sunt ca tine. Așa că ce rost are să te înțelegi cu ei? Munca de echipă e pentru câini. Din moment ce tu ai întotdeauna cele mai bune idei, e mai bine să faci totul singur. Bazează-te doar pe tine însuși pentru a reuși.

Obișnuița 7: *Epuizează-te singur*

Fii atât de ocupat cu viața ta încât să nu-ți acorzi timp să înveți lucruri noi sau să devii mai bun. Nu învăța niciodată. Nu fi interesat de nimic nou. Evită exercițiile fizice ca pe ciumă. Și, pentru numele lui Dumnezeu, evită cărțile bune, natura sau orice altceva ce te-ar putea inspira.

După cum vezi, obișnuințele enumerate mai sus sunt rețete pentru dezastru. Cu toate acestea, mulți dintre noi ne complacem în ele... în mod regulat (inclusiv eu). Și, având în vedere acest lucru, nu e de mirare că viața poate fi chiar îngrozitoare uneori.



• CE SUNT MAI EXACT OBIȘNUIȚELE?

Obișnuițele sunt lucrurile pe care le facem în mod repetat. Dar, de cele mai multe ori, cu greu ne dăm seama că le avem. Le avem în mod automat.

Unele obișnuițe sunt bune, cum ar fi:

- Să faci exerciții fizice în mod regulat
- Să planifici dinainte
- Să fii respectuos cu ceilalți

Unele obișnuințe sunt rele, cum ar fi:

- Să gândești negativ
- Să te simți inferior
- Să dai vina pe alții

Iar unele nu au prea mare importanță, cum ar fi:

- Să faci duș seara, înainte de culcare, în loc să faci duș dimineața
- Să pui sos picant peste fiecare fel de mâncare
- Să ascuți muzică în timp ce faci exerciții fizice

În funcție de tipul lor, obișnuințele ne pot conduce către succes sau către eșec. Devenim ceea ce facem în mod repetat. Așa cum spunea scriitorul Samuel Smiles*:

Seamănă un gând și vei culege o acțiune;
Seamănă o acțiune și vei culege o obișnuință;
Seamănă o obișnuință și vei culege un caracter;
Seamănă un caracter și vei culege un destin.

Din fericire, ești mai puternic decât obișnuințele tale. Prin urmare, le poți schimba. De exemplu, încearcă să-ți încrucișezi brațele. Acum încearcă să ți le încrucișezi invers. Cum te simți? Destul de ciudat, nu-i așa? Dar dacă ți le-ai încrucișa invers de treizeci de ori la rând, nu ar mai părea atât de ciudat. Nici măcar n-ar trebui să te mai gândești la asta. Te-ai obișnui.

Poți oricând să te uiți în oglindă și să spui „Hei, nu-mi place acest lucru la mine” și poți să schimbi o deprindere rea cu una mai bună. Nu e întotdeauna ușor, dar e întotdeauna posibil.

Poate că nu toate ideile din această carte vor funcționa pentru tine. Dar nici nu trebuie să ajungi să fii perfect pentru a vedea rezultate. Chiar dacă uneori adopți doar unele obișnuințe, acest lucru te poate ajuta să experimentezi în viața ta schimbări pe care nu le credeai posibile.

* Samuel Smiles (1812–1904) a fost un autor și reformator scoțian care a militat pentru o platformă cartistă. În lucrarea sa de referință, *Self-Help (Autoajutorarea)* (1859), promova cumpătarea și susținea că sărăcia este cauzată în mare măsură de obiceiurile iresponsabile. (n.tr.)

Cele 7 obișnuințe te pot ajuta:

- Să capeți controlul asupra vieții tale
- Să-ți îmbunătățești relațiile cu prietenii tăi
- Să iei decizii mai inteligente
- Să te înțelegi bine cu părinții
- Să depășești dependențele și obișnuințele autodistructive
- Să-ți definești valorile și ceea ce contează cel mai mult pentru tine
- Să faci mai multe lucruri în mai puțin timp
- Să ai mai multă încredere în tine
- Să fii fericit
- Să găsești echilibrul dintre școală, muncă, prieteni și toate celelalte



O ultimă remarcă. E cartea ta, așa că folosește-o. Ia un creion, un pix sau un marker și fă însemnări. Nu-ți fie teamă să subliniezi, să încercuiești sau să marchezi ideile tale preferate. Fă însemnări pe margini. Mâzgălește. Recitește povestirile care te inspiră și memorează citatele care-ți dau speranță. Încearcă să parcurgi „pașii mici” de la sfârșitul fiecărui capitol, care au fost concepuți pentru a te ajuta să începi să adopți imediat obișnuințele. Dacă faci asta, cartea va fi și mai valoroasă.

De asemenea, poate vrei să suni la unele dintre liniile directe sau să accesezi site-urile pe care le-am enumerat la finalul cărții, pentru ajutor suplimentar sau informații adiționale.

Dacă ești genul de cititor căruia îi place să sară paginile uitându-se după desene și alte indicii, e în regulă. Dar la un moment dat, ar trebui să citești cartea de la început până la sfârșit, pentru că cele 7 obișnuințe sunt structurate pe capitole. Fiecare capitol vine în completarea celui anterior. Există motive întemeiate pentru care Obișnuința 1 este prezentată înaintea Obișnuinței 2 (și așa mai departe).

Deci, ce spui? Fă-mi bucuria de a citi această carte!



ATRAȚII VIITOARE

În continuare, vom arunca o privire la zece dintre cele mai stupide afirmații făcute vreodată. N-ai vrea să le ratezi. Așa că citește în continuare!

Paradigme și principii

REZULTATUL ESTE CHIAZ CEEA CE SE VEDE

În continuare, urmează o listă a unor afirmații făcute cu mulți ani în urmă de către niște specialiști în domeniile lor. La momentul respectiv s-a spus că erau afirmații inteligente. Odată cu trecerea timpului, ele par niște prostii.

TOP 10 cele mai stupide citate din toate timpurile:

10

„Nu există niciun motiv pentru care o persoană să aibă acasă un calculator.”

KENNETH OLSEN, PREȘEDINTE ȘI FONDATOR AL DIGITAL EQUIPMENT CORPORATION, ÎN 1977

9

„Avioanele sunt jucării interesante, dar nu au nicio valoare militară.”

MAREȘALUL FERDINAND FOCH, STRATEG MILITAR FRANCEZ ȘI VIITOR COMANDANT ÎN PRIMUL RĂZBOI MONDIAL, ÎN 1911

Este mai bine să te menții curat și strălucitor; tu ești fereastra prin care vezi întreaga lume.

GEORGE BERNARD SHAW,
DRAMATURG ENGLEZ

8

„[Omul nu va ajunge niciodată pe Lună] în ciuda tuturor viitoarelor progrese științifice.”

DR. LEE DE FOREST, INVENTATORUL AUDIIONULUI ȘI PĂRINTELE RADIOULUI, PE 25 FEBRUARIE 1967

7

„[Televiziunea] nu va putea niciodată să se mențină mai mult de

șase luni pe o piață pe care a captat-o. Oamenii se vor plictisi curând să se holbeze în fiecare seară la o cutie de placaj.”

DARRYL F. ZANUCK, DIRECTORUL STUDIULUI 20TH CENTURY-FOX, ÎN 1946

6

„Nu ne place cum sună. Grupurile de chitariști sunt în declin.”

DECCA RECORDS RESPINGÂND FORMAȚIA BEATLES, ÎN 1962

5

„Pentru majoritatea oamenilor, utilizarea tutunului are un efect benefic.”

DR. IAN G. MACDONALD, CHIRURG DIN LOS ANGELES, CITAT ÎN NEWSWEEK, 18 NOIEMBRIE 1969

4

„Acest «telefon» are prea multe lipsuri pentru a fi considerat în mod real un mijloc de comunicare. Pentru noi, dispozitivul nu are, în mod inerent, nicio valoare.”

NOTĂ INTERNĂ WESTERN UNION, ÎN 1876

3

„Pământul este centrul Universului.”

PTOLEMEU, MARELE ASTRONOM EGIPTEAN, ÎN SECOLUL AL II-LEA

2

„Astăzi nu s-a întâmplat nimic important.”

SCRIS DE REGELE GEORGE AL III-LEA AL ANGLIEI, PE 4 IULIE 1776*



„În doi ani de-acum înainte, vom găsi o soluție pentru spam.”

BILL GATES, FORUMUL ECONOMIC MONDIAL, 2004

Acum că ai citit cele de mai sus, dă-mi voie să împărtășesc cu tine o altă listă de afirmații făcute de adolescenți în carne și oase, exact ca tine. Le-ai mai auzit deja și sunt la fel de ridicole ca și cele din lista de mai sus.

„Nimeni din familia mea nu a fost niciodată la facultate. Aș fi nebun să cred că eu aș putea să reușesc.”

„N-are niciun rost. Tatăl meu vitreg și cu mine n-o să ne-nțelegem niciodată. Pur și simplu, suntem prea diferiți.”

„«Albii» sunt deștepți.”

* Ziua în care a fost ratificată Declarația de Independență a SUA (n.red.)



„Profesorul meu îmi creează probleme.”

„E atât de frumoasă – precis e o divă.”

„Nu poți avansa în viață decât dacă știi oamenii potriviți.”

„Eu? Slabă? Glumești? În familia mea toți sunt grași.”

„E imposibil să obții un job bun pe-aici, pentru că nimeni nu vrea să angajeze un adolescent.”

Deci, ce e o paradigmă?

Ce au în comun aceste două liste de afirmații? În primul rând, toate sunt *percepții* despre cum sunt lucrurile, nu descriu faptele în sine. În al doilea rând, toate aceste percepții sunt inexacte sau incomplete, deși persoanele care le-au spus sunt convinse de adevărul lor.

Un alt cuvânt pentru percepții este *paradigme* (de câțiva bani*). O paradigmă e felul în care te raportezi la ceva, punctul tău de vedere, cadrul de referință sau credințele. Uneori, paradigmele noastre sunt departe de realitate și, prin urmare, creează limitări. De exemplu, ai putea fi convins că nu ești suficient de pregătit pentru a intra la facultate. Dar amintește-ți, și Ptolemeu a fost la fel de convins că Pământul era centrul Universului.

Și gândește-te la adolescenta care credea că nu se poate înțelege cu tatăl ei vitreg. Dacă aceasta e paradigma ei, ar putea ea oare să se înțeleagă vreodată cu el? Probabil că nu, deoarece acea credință o va împiedica să încerce cu adevărat.

Paradigmele sunt ca niște ochelari. Când ai paradigme incomplete cu privire la tine sau la viață în general, e ca și cum ai purta ochelari făcuți după o prescripție greșită. Acele lentile influențează modul în care vezi toate celelalte lucruri. Prin



* În original *pair-a-dimes* („doi bani”), care se pronunță similar cu *paradigms*. Aluzie și la expresia *pair-a-dimes for your thoughts* – „îți dau doi bani, dacă-mi spui la ce te gândești”. (n.tr.)

urmare, culegi ceea ce semeni. Dacă tu crezi că ești prost, tocmai această credință te va face să fii prost. Dacă tu crezi că sora ta mai mică e proastă, vei căuta dovezi care să-ți susțină credința, le vei găsi și o vei considera mereu așa. Pe de altă parte, dacă tu crezi că ești deștept, această credință va lumina tot ceea ce faci.

O adolescentă pe nume Kristi mi-a împărtășit cândva cât de mult iubește frumusețea munților. Într-o zi, a fost la medicul ei oftalmolog și, spre surprinderea ei, a descoperit că vederea ei era mult mai slabă decât credea ea. După ce și-a pus noile lentile de contact, a fost uimită de cât de bine putea să vadă. După cum spunea ea: „Am realizat că munții, copacii și chiar și indicatoarele de pe marginea drumului aveau mai multe detalii decât mi-am imaginat eu vreodată. A fost cel mai ciudat lucru. Nu am știut cât de slabă era vederea mea până când nu am realizat cât de clară poate fi.” Așa stau lucrurile deseori. Nu realizăm cât de multe pierdem, din cauză că avem paradigme eronate.

Avem paradigme despre noi înșine, despre alți oameni și despre viață, în general. Hai să aruncăm o privire la fiecare.

● PARADIGME DESPRE NOI ÎNȘINE

Oprește-te chiar acum și gândește-te la această întrebare: paradigmele tale despre tine însuși te ajută sau îți pun piedici?

Când soția mea, Rebecca, era boboacă la Liceul Madison din Idaho, a fost distribuită în clasă o fișă de înscriere pentru concursul Miss Madison. Rebecca s-a înscris, împreună cu multe alte fete.

Linda, care stătea lângă Rebecca, a dat foaia mai departe, fără să se înscrie.

– *Înscrie-te, Linda, a insistat Rebecca.*

– *O, nu. N-aș putea să fac așa ceva.*

– *Haide! O să fie distractiv.*

– *Nu, serios. Nu sunt genul.*

– *Ba sigur că ești. Cred c-ar fi grozav! a insistat*

Rebecca.



Rebecca și ceilalți au continuat s-o încurajeze pe Linda până când, în cele din urmă, s-a înscris.

Atunci, Rebecca nu s-a gândit prea mult la acea situație. Șapte ani mai târziu însă, ea a primit o scrisoare de la Linda, în care aceasta descria lupta interioară prin care trecuse în ziua aceea și-i mulțumea că a fost scânteia care ajutat-o să-și schimbe viața. Linda povestea cum suferise în timpul liceului din cauza unei proaste imagini de sine și cât de surprinsă a fost că Rebecca o considerase o candidată potrivită pentru un concurs de talente. În cele din urmă, acceptase să se înscrie doar pentru ca Rebecca și ceilalți s-o lase în pace.

Linda spunea că se simțea atât de inconfortabil să participe la concurs încât a doua zi l-a contactat pe organizatorul concursului și i-a cerut să-i scoată numele de pe listă. Dar, la fel ca Rebecca, organizatorul a insistat ca Linda să participe.

Fără nicio tragere de inimă, Linda a fost de acord.

Nici nu a trebuit mai mult. Linda a constatat că, deși nu câștigase niciun titlu sau premiu, trecuse peste un obstacol și mai mare: stima ei scăzută de sine. În anul următor, Linda a devenit reprezentant al studenților și, așa cum relatează Rebecca, și-a dezvoltat o personalitate plină de viață și sociabilă.

Linda a experimentat ceea ce se numește o „schimbare de paradigmă”. Îndrăznind să participe la un eveniment care îi cerea să dea tot ce avea mai bun, Linda a început să se vadă pe ea însăși într-o nouă lumină. În scrisoarea ei, Linda îi mulțumea din suflet Rebeccai pentru că, în esență, îi luase ochelarii deformați, îi zdrobise pe podea și insistase să încerce o nouă pereche.

Așa cum paradigmele negative ne pot limita, paradigmele pozitive despre noi înșine pot scoate la suprafață ce e mai bun în noi, așa cum ilustrează următoarea povestire despre fiul regelui Ludovic al XVI-lea al Franței:

Regele Ludovic a fost detronat și întemnițat. Tânărul său fiu, prințul, a fost luat de către cei care l-au detronat pe rege. Ei credeau că, având în vedere că fiul regelui era moștenitorul tronului, dacă-l

puteau distruge moral, el nu avea să-și îndeplinească niciodată extraordinarul și grandiosul destin pe care i-l conferise viața.

L-au dus într-o comunitate îndepărtată, iar acolo l-au expus la toate lucrurile murdare și josnice pe care viața le putea oferi. L-au arătat mâncăruri a căror bogăție l-ar fi transformat rapid într-un sclav al apetitului. Au folosit în permanență un limbaj vulgar în preajma lui. L-au arătat femei obscene și provocatoare. L-au arătat necinstea și neîncrederea. A fost înconjurat în permanență de tot ceea ce poate degrada sufletul unui om până la cea mai de jos treaptă. A fost supus acestui tratament timp de mai bine de șase luni – dar tânărul băiat nu a cedat presiunii nici măcar o singură dată. În cele din urmă, după mari tentații, l-au interogat. De ce nu acceptase acele lucruri, de ce nu devenise părtaş la ele? Acele lucruri i-ar fi oferit plăcere, i-ar fi satisfăcut poftele și erau dezirabile; toate erau ale lui. Băiatul a spus: „Nu pot să fac ceea ce-mi cereți deoarece m-am născut să fiu rege.”



Prințul și-a menținut atât de bine acea paradigmă cu privire la el însuși încât nimic nu putea să-l destabilizeze. În mod asemănător, dacă vei merge prin viață purtând ochelari care spun „pot s-o fac” sau „sunt important”, acea credință va da un impuls pozitiv tuturor celorlalte lucruri.

În acest moment, e posibil să te întrebi: „Dacă paradigma mea cu privire la mine însumi este complet deformată, ce pot să fac s-o remediez?” O modalitate ar fi să stai o vreme cu cineva care crede în tine și care îți consolidează încrederea în tine. Pentru mine, o astfel de persoană a fost mama. Pe măsură ce creșteam, mama credea mereu în mine, mai ales atunci când eu mă îndoiam de mine. Ea spunea întotdeauna chestii ca „Sean, desigur că ar trebui să candidezi pentru a fi președintele clasei” și „Invit-o în oraș. Sunt sigur că de-abia așteaptă să

iasă cu tine”. Ori de câte ori aveam nevoie de confirmare, vorbeam cu mama, iar ea îmi ștergea negativitatea de pe ochelari.

Întreabă orice persoană de succes și majoritatea îți vor spune că au avut o persoană care credea în ei... un profesor, un prieten, un părinte, un tutore, o soră, o bunică. E nevoie de o singură persoană și, de fapt, nu prea contează cine e ea. Nu-ți fie teamă să te bazezi pe această persoană și să fi susținut de ea. Mergi la ea să-i ceri sfatul. Încearcă să te vezi pe tine însuși așa cum te vede ea. O, cât de mult poate schimba lucrurile o nouă pereche de ochelari! Așa cum spunea cineva, cândva: „Dacă ai putea să-ți imaginezi ce fel de persoană a intenționat Dumnezeu să fi, te-ai ridica și nu ai mai fi niciodată la fel”.

Uneori, e posibil să nu ai pe nimeni pe care să te bazezi și e posibil să fie nevoie să te descurci de unul singur. Dacă ești în această situație, fii foarte atent la capitolul următor, care-ți va oferi câteva instrumente utile pentru a te ajuta să-ți construiești imaginea de sine.

● PARADIGME DESPRE CEILALȚI

Nu avem doar paradigme cu privire la noi înșine, ci și cu privire la alți oameni. Și ele pot fi, de asemenea, foarte distorsionate. A vedea lucrurile dintr-un alt punct de vedere, ne poate ajuta să înțelegem de ce alți oameni se comportă în felul lor.

Becky mi-a spus despre schimbarea ei de paradigmă:

Când eram în clasa a XI-a la liceu, aveam o prietenă pe nume Kim. În esență, ea era o persoană drăguță, dar pe măsură ce anul trecea, devenea din ce în ce mai dificil să te înțelegi cu ea. Se supăra ușor și se simțea respinsă. Era capricioasă și cu greu puteai să stai în preajma ei. S-a ajuns până în punctul în care prietenii mei și cu mine am început s-o sunăm din ce în ce mai rar. Până la urmă am încetat s-o mai invităm în diverse locuri.

Am fost plecată o bună parte din vara aceluiași an, iar când m-am întors, vorbeam cu o prietenă bună, pentru a fi la curent cu toate noutățile. Îmi povestea despre toate bârfele, despre diferitele povești de iubire, despre cine cu cine se întâlnea și așa mai departe când,

deodată, a spus: „O! Ți-am spus despre Kim? Îi este foarte greu în ultima vreme pentru că părinții ei trec printr-un divorț foarte urât. Suferă foarte mult.”

Când am auzit asta, întreaga mea perspectivă s-a schimbat. În loc să fiu supărată din cauza comportamentului lui Kim, mă simțeam îngrozitor din cauza propriului meu comportament. Simțeam că am părăsit-o atunci când avea nevoie de mine. Doar știind acea informație, atitudinea mea față de ea s-a schimbat complet. A fost o experiență care chiar mi-a deschis ochii.

Și când te gândești că a fost nevoie doar de foarte puține informații noi pentru ca Becky să-și schimbe perspectiva. De prea multe ori judecăm oamenii fără să cunoaștem toate faptele.

Monica a avut o experiență similară.

Trăiam în California, unde aveam o mulțime de prieteni buni. Nu-mi păsa de niciun nou-venit, pentru că eu deja aveam prietenii mei și mă gândeam că nou-veniții ar trebui să facă față situației în felul lor. După aceea, atunci când m-am mutat, eu eram copilul nou-venit și-mi doream să-i pese cuiva de mine și să mă introducă în grupul lui de prieteni. Acum văd lucrurile într-un mod foarte diferit. Știu cum te simți atunci când nu ai niciun prieten.

A vedea lucrurile dintr-un alt punct de vedere poate schimba foarte mult atitudinea noastră unii față de alții. Pun pariu că, de-acum încolo, Monica îi va trata foarte diferit pe copiii nou-veniți din cartier, nu crezi?



Următoarea anecdotă din *Reader's Digest* (scrisă de Dan P. Greyling) este un exemplu clasic de schimbare a paradigmei.

O prietenă de-a mea, care se întorcea în Africa de Sud după o ședere lungă în Europa, s-a trezit că avea de stat o vreme în Aeroportul Heathrow din Londra. Cumpărându-și o ceașcă de cafea și un pachet mic de biscuiți, ea s-a împleticit, încărcată de bagaje, către o masă neocupată. Citea ziarul de dimineață când a realizat că cineva foșnea ceva la masa ei. Din spatele ziarului, a fost consternată să vadă un tânăr bărbat îmbrăcat îngrijit care lua din biscuiții ei. Nu voia să facă o scenă, așa că s-a aplecat și a luat și ea un biscuit. A trecut cam un minut. Alt foșnăit. El lua un alt biscuit.

În momentul în care au ajuns la ultimul biscuit din pachet, ea era foarte furioasă, dar tot nu se putea hotărî să spună ceva. Atunci, tânărul a rupt biscuitul în două, i-a întins ei jumătate, a mâncat cealaltă jumătate și a plecat.

Ceva mai târziu, când pasagerii au fost chemați să se îmbarce, încă mai clocotea. Imaginează-ți rușinea ei, atunci când și-a deschis geanta și a dat de pachetul ei de biscuiți. Ea mâncase biscuiții lui.

Gândește-te la sentimentele acestei doamne față de tânărul îmbrăcat îngrijit, înainte de întorsătura de situație: „Ce tânăr nepoliticos și tupeist!”

Imaginează-ți sentimentele ei după aceea: „Ce jenant!? Cât de draguț din partea lui să-și împartă cu mine ultimul biscuit!”

Deci, care-i ideea? Pur și simplu, asta: paradigmele noastre sunt adesea incomplete, inexacte sau complet distorsionate. N-ar trebui să ne grăbim să judecăm, să etichetăm sau să ne formăm păreri fixe cu privire la ceilalți sau la noi înșine, până la urmă. E dificil să ai o imagine de ansamblu sau să cunoști toate faptele, privind dintr-un punct de vedere limitat.

În plus, ar trebui să avem mințile și inimile deschise față de noi informații, idei și puncte de vedere. Ar trebui să fim dispuși să ne schimbăm paradigmele atunci când devine clar că sunt greșite. Este evident că, dacă vrei să faci schimbări importante în viața ta, ar trebui să-ți schimbi lentilele. Toate celelalte lucruri vor urma în mod firesc.

Dacă stai bine să te gândești, vei constata că majoritatea problemelor tale (legate de relații, de imaginea de sine, de atitudine) sunt

rezultatul uneia sau a două paradigme distorsionate. Spre exemplu, să spunem că ai o relație proastă cu tatăl tău, probabil din cauză că amândoi aveți o paradigmă deformată unul cu privire la celălalt. Tu poți considera că e prea dur sau că pune prea multă presiune asupra ta, și e posibil ca el să te vadă ca pe un puști răsfățat și nerecunoscător. În realitate, probabil că ambele voastre paradigme sunt incomplete și vă împiedică să comunicați eficient unul cu altul.

Așa cum vei vedea, această carte va pune sub semnul întrebării multe dintre paradigmele tale și sperăm că te va ajuta să-ți creezi unele mai exacte și mai complete. Așa că, pregătește-te!

● PARADIGME DESPRE VIAȚĂ

În afară de faptul că avem paradigme despre noi înșine și despre alții, avem și paradigme despre lume, în general. De obicei, poți să spui care este paradigma ta, întrebându-te „Care este motorul vieții mele?”, „La ce mă gândesc tot timpul?”, „Cine sau ce constituie obsesia mea?”. Acel lucru care este cel mai important pentru tine va deveni paradigma ta, ochelarii sau, așa cum îmi place mie să-i spun, centrul vieții tale. Printre cele mai importante aspecte centrale ale vieții pentru adolescenți se numără prietenii, lucrurile materiale, iubitul/iubita, școala, părinții, sportul/hobby-urile, eroii, dușmanii, propria persoană și munca. Desigur, fiecare dintre ele au punctele lor bune, dar toate sunt incomplete într-un fel sau altul și, așa cum sunt pe cale să-ți arăt, îți vor da viața peste cap dacă faci din ele centrul vieții tale. Din fericire, există un centru pe care poți conta întotdeauna. Îl vom păstra pentru final.

Centrarea asupra prietenilor

Nimic nu te face să te simți mai bine decât să aparții unui grup extraordinar de prieteni și nimic nu te face să te simți mai rău decât să te simți exclus. Prietenii sunt importanți, dar n-ar trebui niciodată să devină centrul preocupărilor tale. De ce? Ei bine, câteodată sunt schimbători. Din când în când sunt falși. Uneori te vorbesc pe la spate

sau își creează noi prietenii și uită de-a ta. Au schimbări de dispoziție. Se mută.

În plus, dacă identitatea ta depinde de a fi acceptat, de a fi popular sau de a avea cei mai mulți prieteni pe Facebook, e posibil să-ți dai seama la un moment dat că standardele tale sunt compromise sau că le schimbi în fiecare weekend, în funcție de prietenii tăi.

Indiferent dacă mă crezi sau nu, vine o zi în care prietenii nu vor mai fi cel mai important lucru din viața ta. În timpul liceului, am avut un grup fabulos de prieteni. Făceam toate lucrurile împreună – înotam în canale de irigare, ne ghiftuiam la bufete suedeze, mergeam cu snowmobilul toată noaptea, ne dădeam întâlniri cu iubitele altora... și orice altceva ți-ar mai putea trece prin cap. Îi iubeam pe băieții ăștia. Simțeam că o să fim prieteni apropiați pentru totdeauna.

Însă după absolvirea liceului, am fost uimit de cât de rar ne întâlnim. Acum, câțiva ani mai târziu, trăim la mare distanță și ne dedicăm timpul unor noi relații, joburilor și familiei. Ca adolescent, nu mi-am imaginat niciodată așa ceva.

Fă-ți cât de mulți prieteni poți, dar nu-ți clădi viața în jurul lor. Este o fundație instabilă. Oamenii se vor schimba, tu te vei schimba.



Centrarea asupra lucrurilor materiale

Uneori, vedem lumea prin lentila posesiunilor sau a „lucrurilor materiale”. Trăim într-o lume materialistă care ne învață că: „Cel care acumulează cele mai multe lucruri are succes.” Trebuie să avem cea mai rapidă mașină, cele mai frumoase haine, cel mai nou smartphone, cea mai bună frizură și celelalte multe *lucruri* care se presupune că ne vor aduce fericirea. Posesiunile vin și sub forma realizărilor și a funcțiilor deținute, cum ar fi să ajungi coordonatoarea majoretelor, vedeta piesei

de teatru, șeful de promoție, reprezentantul corpului studențesc, editor-șef sau cel mai bun jucător din ligă.

Nu e nimic în neregulă cu a realiza lucruri și a ne bucura de ele, dar *lucrurile* nu ar trebui niciodată să devină centrul vieții noastre. Până la urmă, acestea nu au o valoare de durată. Încrederea noastră trebuie să vină *din interior*, nu din exterior, din *calitatea inimilor noastre*, nu din *cantitatea lucrurilor* pe care le deținem. Până la urmă, cel care acumulează cele mai multe bunuri... tot va muri, în cele din urmă.

Am cunoscut cândva o fată care avea cea mai mare și mai scumpă garderobă pe care o văzusem vreodată. Nu purta niciodată aceleași haine de două ori la rând. După ce am ajuns s-o cunosc mai bine, am început să observ că era un caz grav de ceea ce înseamnă „să măsoari din priviri”. Părea că, ori de câte ori vorbea cu o altă fată, o măsura din priviri din cap până în picioare, ca să vadă dacă hainele fetei erau mai drăguțe decât ale ei, ceea ce de obicei îi dădea un complex de superioritate. Încrederea ei în sine era în strânsă legătură cu *lucrurile* pe care le deținea. Nu era ceva legat de personalitatea ei, de inteligență sau de bunătate. Pe mine m-a îndepărtat acest aspect.

Am citit cândva o zicală care spune lucrurile mai bine decât aș putea să o fac eu: „Dacă eu sunt ceea ce am și dacă pierd ceea ce am, atunci cine sunt eu?”

Centrarea asupra iubitului/iubitei

Aceasta poate fi capcana în care e cel mai ușor să cazi. Adică, cine *nu a pus* la un moment dat în centrul preocupărilor sale o persoană de care îi plăcea, un iubit sau o iubită?

Să presupunem că Brady își centrează viața pe prietena lui, Tasha. Acum, uite cât de instabil devine Brady.

ACȚIUNILE LUI TASHA	REAȚIILE LUI BRADY
<i>Face un comentariu nesăbuit:</i>	<i>„Ziua mea e distrusă”</i>
<i>Vorbește cu cel mai bun prieten al lui Brady:</i>	<i>„Oare flirtează? Mă trădează amândoi.”</i>
<i>„Cred că ar trebui să ne întâlnim și cu alte persoane”:</i>	<i>„Viața mea s-a sfârșit. Nu m-ai iubit niciodată.”</i>

În mod ironic, cu cât faci dintr-o persoană centrul vieții tale, cu atât devii mai neatractiv pentru acea persoană. Cum așa? Ei bine, în primul rând, dacă o persoană devine centrul vieții tale, nu mai ești greu de cucerit. În al doilea rând, este supărător când cineva își construiește *întreaga* viață emoțională în jurul tău. De vreme ce sentimentul lui de siguranță e generat de tine și nu e ceva generat de el, are tot timpul nevoie de discuțiile acelea oribile de tipul „cum stau lucrurile între noi” (cutremurător).

Când am început să ies la întâlnire cu soția mea, unul dintre lucrurile care m-a atras cel mai mult a fost că ea nu a considerat că sunt centrul preocupărilor ei. Nu voi uita niciodată momentul în care m-a refuzat (cu un zâmbet și fără să se scuze) pentru că avea o întâlnire importantă. Mi-a plăcut foarte mult! Era o persoană independentă și avea încredere în ea. Stările ei de spirit erau independente de ale mele.

Crede-mă, vei fi un iubit sau o iubită mai bun(-ă) dacă nu îți concentrezi toată atenția asupra partenerului tău. Acest lucru este valabil și când *îți faci* un iubit sau o iubită. Dacă te porți ca și cum persoana de care te-ai îndrăgostit este centrul vieții tale, uneori poți lăsa impresia că ești disperat sau că ai nevoie de atenție. Independența e mult mai atractivă decât dependența.

În plus, dacă altă persoană devine centrul vieții tale, acest lucru nu arată că o iubești, ci doar că ești dependent de ea. De obicei, poți



**Dacă eu sunt
ceea ce am și
dacă pierd
ceea ce am,
atunci cine sunt eu?
ANONIM**

spune cu ușurință când partenerii dintr-un cuplu devin centrați unul pe celălalt, pentru că se despart și se împacă mereu. Deși relația lor s-a deteriorat, viețile lor emoționale și identitățile lor sunt atât de întretesute, încât niciodată nu pot renunța complet unul la celălalt.

Poți să ai oricât de multe iubite sau iubiți vrei, dar nu deveni obsedat de ei sau nu-i pune în centrul preocupărilor tale, deoarece, deși sunt și excepții, aceste relații sunt de obicei la fel de stabile ca un yoyo.



Centrarea asupra școlii

În rândul adolescenților, a face din școală preocuparea centrală din viața ta este un lucru mai obișnuit decât ai putea crede. Lisa, din Canada, regretă că școala a fost atât de mult timp preocuparea centrală din viața ei:

Am fost atât de ambițioasă și atât de concentrată pe școală încât nu m-am bucurat de tinerețe. Nu numai că a fost nesănătos pentru mine însămi, ci a fost și egoist din partea mea, pentru că nu mi-a păsat decât de mine și de realizările mele.

Când eram în clasa a șaptea, aveam deja un volum de muncă la fel de mare ca al unui student la facultate. Voiam să devin neurochirurg, doar pentru că era cel mai greu lucru care-mi venea în minte. Mă trezeam în fiecare dimineață la șase pe tot parcursul anului școlar și nu mă băgam în pat înainte de două dimineața, pentru a avea realizări.

Simțeam că profesorii și colegii așteptau asta din partea mea. Erau mereu surprinși dacă nu luam cele mai mari note. Părinții mei au încercat să mă facă să mă relaxez, dar propriile mele așteptări erau la fel de mari ca cele ale profesorilor și colegilor.

Acum îmi dau seama că aș fi putut realiza ceea ce-mi doream fără să mă străduiesc atât de mult și aș fi putut să mă și simt bine în timp ce făceam asta.

Educația noastră e vitală pentru viitorul nostru și ar trebui să fie o prioritate principală. Dar trebuie să fim atenți și să nu lăsăm punctajele la ACT sau SAT*, mediile școlare și pregătirea suplimentară să preia controlul asupra vieții noastre. Adolescenții pentru care școala este o preocupare centrală devin adesea atât de obsedați să ia note bune încât uită că adevăratul scop al școlii este să înveți. Poți să te descurci extraordinar de bine la școală și să păstrezi, totuși, un echilibru sănătos în viață.

Slavă Domnului că valoarea noastră nu e dată de mediile noastre generale.

Centrarea asupra părinților

Părinții tăi pot fi cea mai mare sursă de iubire și de îndrumare și ar trebui să-i respecti și să-i onorezi, dar să trăiești pentru a le face pe plac, mai presus de orice, poate deveni un adevărat coșmar. (Nu le spune părinților tăi că am spus asta pentru că s-ar putea să-ți ia cartea... glumesc doar.) Citește ce s-a întâmplat cu această tânără din Louisiana:

Am muncit din greu tot semestrul. Pur și simplu, știam că părinții mei vor fi încântați: șase de 10 și un 9. Dar tot ce-am văzut în ochii lor a fost dezamăgire. Tot ce voiau să știe era de ce nota de 9 nu era un 10. De-abia m-am abținut să nu plâng. Ce voiau de la mine?

Eram în al doilea an de liceu și mi-am petrecut următorii doi ani încercând să-mi fac părinții mândri de mine. Am jucat baschet și am sperat că vor fi mândri – nu au venit niciodată să mă vadă jucând. Am terminat printre primii în fiecare semestru – dar după un timp, faptul că luam doar note de 10 era un lucru la care se așteptau. Intenționez să merg la facultate să fiu profesoară, dar din asta nu prea se

*ACT este un examen standardizat american, un test de abilități cognitive, logică și raționament. SAT este un test pe care trebuie să îl susțină oricine dorește să studieze într-o facultate americană și nu numai, pentru multe universități din Europa fiind un avantaj în dosarul de candidatură. (n.tr.)



câștigau bani, iar părinții mei simțeau că mi-ar fi fost mai bine dacă studiam altceva – și așa am făcut.

Fiecare decizie pe care o luam era precedată de întrebările „Ce ar vrea mama și tata să fac? Vor fi mândri? Mă vor iubi?” Dar oric-e-aș fi făcut, nu eram niciodată suficient de bună. Mi-am bazat întreaga viață pe obiectivele și aspirațiile despre care părinții mei credeau că sunt bune și acest lucru nu m-a făcut să fiu fericită. Simțeam că pierdusem controlul. Simțeam că nu valorez nimic, că sunt inutilă și lipsită de importanță.

Până la urmă am realizat că nu primeam aprobarea părinților mei și că, dacă nu îmi reveneam, urma să mă distrug singură. Trebuia să găsesc un centru care să fie atemporal, invariabil și real – un centru care nu putea să strige, să dezaprobe sau să critice. Așa că am început să-mi trăiesc propria viață, în conformitate cu principiile despre care credeam că-mi vor aduce fericirea – cum ar fi sinceritatea (față de mine și de părinții mei), credința într-o viață mai fericită, speranța în viitor și credința în propria mea bunătate. La început a trebuit, oarecum, să mă prefac că sunt puternică, dar, după un timp, am devenit puternică.

În cele din urmă am reușit pe cont propriu și am avut o ceartă cu ai mei, dar asta i-a făcut să mă vadă așa cum eram și să mă iubească. Și-au cerut iertare pentru toată presiunea pe care au pus-o asupra mea și mi-au arătat iubirea lor. Aveam optsprezece ani și nu-mi amintesc ca tata să-mi fi spus vreodată „te iubesc”, dar au fost cele mai dulci cuvinte pe care le-am auzit vreodată și au meritat așteptarea. Încă îmi pasă de părerea părinților mei și încă sunt influențată de opiniile lor, dar, până la urmă, am devenit responsabilă pentru viața și pentru acțiunile mele și încerc să mă mulțumesc pe mine înaintea oricui altcuiva.

Alte centre posibile

Lista altor posibile centre ale vieții tale ar putea continua. Să fii *centrat pe sport* sau pe *hobby-uri* este un punct important. De câte ori nu am văzut un atlet centrat pe sport clădindu-și identitatea în jurul ideii de a fi un mare sportiv, ca apoi să sufere o accidentare care să însemne finalul carierei lui? Se întâmplă tot timpul. Iar sărmanului om nu-i rămâne decât să-și reclădească viața de la zero. Același lucru e valabil și pentru hobby-uri și interese: dans, dezbateri, actorie, muzică sau asociații.

Ce se poate spune despre a fi *centrat pe un erou*? Dacă-ți clădești viața în jurul unui film sau al unei vedete rock, al unui sportiv faimos, al unui antreprenor sau al unui politician cu influență, ce se întâmplă dacă ei mor, fac ceva cu adevărat stupid sau ajung la închisoare? Cine va mai fi modelul tău atunci?

Uneori, putem chiar să devenim *centrați pe dușmani* și să ne clădim viețile în jurul urii față de un grup, o persoană sau o idee. Există nenumărate site-uri dedicate urii față de anumite subiecte sau celebrități. Ce pierdere de timp! De ce să nu folosești acea energie pentru ceva ce te face fericit?

Să devii *centrat pe muncă* este o boală care afectează de obicei persoanele mai în vârstă, dar poate să-i atingă și pe adolescenți. Munca în exces are de obicei la bază o nevoie compulsivă de a avea mai multe chestii, cum ar fi bani, mașini, statut sau recunoaștere, nevoie care nu poate fi niciodată complet satisfăcută – pentru că întotdeauna mai apare un nou model de iPhone care va face ca cel vechi pe care-l ai să fie depășit!

O altă preocupare des întâlnită este *centrarea pe sine* sau să te gândești că lumea se învâрте în jurul tău și al problemelor tale. Acest lucru te face adesea să fii atât de preocupat de starea ta încât să nu mai bagi de seamă problemele grave ale celor din jurul tău.

După cum vezi, toate acestea și multe alte preocupări centrale ale vieții nu oferă stabilitatea de care eu și cu tine avem nevoie în viață. Nu spun că nu ar trebui să ne străduim să excelăm în ceva, cum ar fi dansul sau dezbaterile, sau să ne străduim să ne dezvoltăm relații

extraordinare cu prietenii și cu părinții noștri. Ar trebui. Dar există o linie fină de demarcație între a fi pasionat de ceva și a-ți baza întreaga existență pe acel lucru. Și aceasta este linia pe care nu ar trebui s-o trecem.

Centrarea asupra principiilor – *adevăratul centru*

În cazul în care începeai să te întrebi, există o preocupare centrală care chiar funcționează. Care este aceasta? (Tobe!e, vă rog!) Este *centrarea asupra principiilor*. Cu toții suntem familiarizați cu efectele gravitației. Aruncă o minge în sus și va veni în jos. Este o lege naturală sau un principiu. Exact așa cum există principiile care guvernează lumea fizică, există principii care guvernează lumea umană. Principiile nu sunt religioase. Nu se bazează pe naționalitate sau pe rase. Nu sunt ale mele sau ale tale. Nu pot fi discutate. Se aplică în mod egal tuturor, bărbați sau femei, săraci sau bogați, celor cunoscuți sau complet necunoscuți. Nu pot fi cumpărate sau vândute. Dacă vei trăi condus de ele, vei excela. Dacă le vei încălca, vei eșua (hei, cam rimează). Atât de simplu e.

Iată câteva exemple: Sinceritatea e un principiu. Ajutorul oferit celorlalți e un principiu. Iubirea e un principiu. Munca asiduă e un principiu. Respectul, recunoștința, moderația, corectitudinea, integritatea, loialitatea și responsabilitatea sunt principii. Există zeci și zeci de alte principii. Nu sunt greu de identificat. La fel cum o busolă arată adevăratul nord, inima ta va recunoaște adevăratele principii.

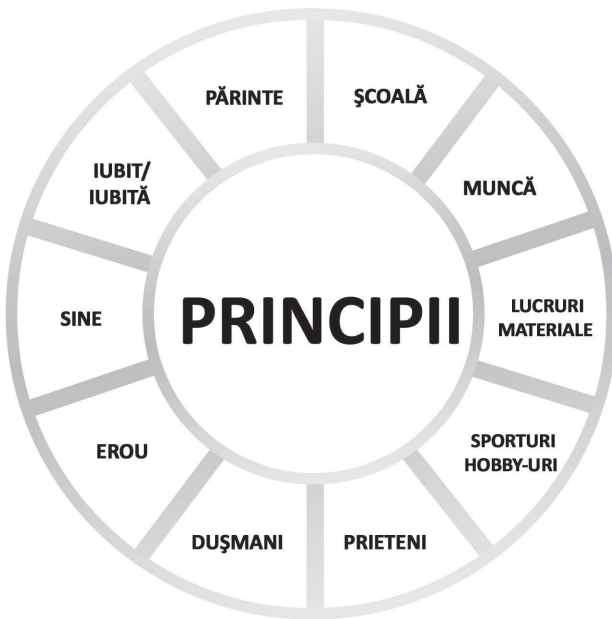
De exemplu, gândește-te la principiul muncii asidue. Dacă nu ai muncit cum se cuvine, e posibil să te prefaci și să-ți meargă un timp, dar până la urmă nu vei putea evita inevitabilul.

Îmi amintesc că odată am fost invitat să joc într-un turneu de golf cu antrenorul meu de fotbal de la facultate. El era un jucător de golf extraordinar. Toată lumea, inclusiv antrenorul meu, se aștepta ca și eu să fiu un bun jucător



de golf. În definitiv, eram un sportiv în facultate și sportivii de la facultate sunt jucători de golf extraordinari. Corect? Greșit. Vezi tu, sunt îngrozitor la golf. Am jucat doar de câteva ori în viața mea și nu știam nici măcar cum să țin bine o crosă.

Eram neliniștit, gândindu-mă că toată lumea va afla cât de neprițit eram la golf. Mai ales antrenorul meu. Așa că speram că voi putea să-l păcălesc pe el și să-i păcălesc pe toți ceilalți să creadă că eram bun. Se adunase o mică mulțime de oameni în jurul primei găuri. Am fost primul care urma să lovească. De ce tocmai eu? În timp ce înaintam ca să lovesc mingea, mă rugam să se întâmple un miracol.



Mingea și-a luat zborul cu un șuierat. A funcționat! Un miracol! Nu-mi venea să cred. Dădusem o lovitură lungă tocmai până în mijlocul terenului de golf.

M-am întors și am zâmbit către mulțime și m-am comportat de parcă aș lovi așa tot timpul. „Mulțumesc. Mulțumesc foarte mult.”

Îi păcălisem. Dar mă mințeam pe mine însumi, pentru că mai erau 17 găuri și jumătate. De fapt, a mai fost nevoie doar de încă cinci

lovituri pentru ca toată lumea din jurul meu, inclusiv antrenorul meu, să își dea seama că eram total pe dinafară la golf. În scurt timp, antrenorul încerca să-mi arate cum să balansez crosa. Fusesem demascat. Au!

Nu poți să te prefaci că joci golf, că acordezi o chitară sau că vorbești arabă dacă nu ai depus efortul de a deveni bun. Nu ai cum altfel. Principiul este munca asiduă. Așa cum spune marele jucător de baschet din NBA, Larry Bird: „Dacă nu-ți faci temele, nu vei reuși să execuți cele trei aruncări libere ale tale.”

Principiile nu te trădează niciodată

Pentru a trăi ghidându-te după principii e nevoie de credință, mai ales atunci când vezi în apropierea ta oameni care avansează în viață mințind, înșelând, complăcându-se, manipulând sau care acționează doar în propriul interes. Ceea ce nu vezi însă este faptul că încălcarea principiilor îi face ca, până la urmă, să dea greș *întotdeauna*.

Să luăm principiul sincerității. Dacă ești un mare mincinos, e posibil să-ți meargă o vreme, chiar și câțiva ani. Dar ți-ar fi foarte greu să găsești un mincinos care a avut succes *pe termen lung*. Așa cum observa Cecil B. DeMille cu privire la filmul lui clasic *The Ten Commandments (Cele zece porunci)*: „Este imposibil să încălcăm legea. Putem doar să ne împiedicăm de ea și să cădem.”

Spre deosebire de celelalte centre pe care le-am analizat, principiile nu te vor trăda niciodată. Nu te vor vorbi niciodată pe la spate. Ele nu te părăsesc. Nu suferă accidente care să le termine cariera. Nu fac favoruri pe baza culorii pielii, a genului, a averii sau a caracteristicilor fizice. O viață centrată pe principii este, pur și simplu, fundația cea mai stabilă, de neclintit și de nezdruccinat pe care poți să clădești, și toți avem nevoie de așa ceva.

Ca să înțelegi de ce principiile funcționează întotdeauna, e suficient să-ți imaginezi o viață bazată pe contrariile lor – o viață în care se regăsesc necinstea, lenea, slăbiciunea, lipsa de recunoștință, egoismul și ura. Eu nu pot să-mi imaginez nimic bun rezultând din așa ceva. Tu poți?

În mod ironic, a duce o viață bazată pe principii este secretul pentru a excela în toate celelalte centre de interes. Dacă pui în aplicare principiile întraajutorării, respectului și iubirii, de exemplu, e posibil să ai mai mulți prieteni și o relație mai stabilă. Să plasezi principiile pe primul loc este totodată și secretul pentru a deveni o persoană de caracter.

Decide astăzi ca principiile să devină centrul vieții tale sau paradigma. În orice situație te-ai afla, întreabă-te „Ce principiu acționează aici?”. Pentru orice problemă, caută principii care o va rezolva.

Dacă te simți epuizat sau chinuit de viață, poate ar trebui să încerci principiul *echilibrului*.

Dacă observi că nimeni nu are încredere în tine, principiul *sincerității* ar putea fi tratamentul de care ai nevoie.

În povestirea *Loyalty to a Brother (Loialitatea față de un frate)* de Walter MacPeck, principiul care era pus în aplicare era *loialitatea*:

Unul dintre cei doi frați care luptau în aceeași companie militară din Franța a fost lovit de un glonț tras de germani. Cel care a reușit să scape i-a cerut ofițerului permisiunea să se întoarcă după fratele său.

– Probabil că e mort, a spus ofițerul, și nu are niciun rost să-ți riști viața ca să-i aduci trupul.

Dar, după mai multe insistențe, ofițerul a consimțit. Exact atunci când soldatul a ajuns înapoi cu fratele său pe umeri, bărbatul rănit a murit.

– Uite, vezi, spuse ofițerul, ți-ai riscat viața degeaba.

– Nu, i-a răspuns Tom. Am făcut ceea ce el se aștepta să fac și am fost recompensat. Atunci când m-am târât până la el și l-am luat în brațe, mi-a spus: „Tom, știam c-o să vii; pur și simplu simțeam c-o să vii.”



**Este imposibil
să încălcăm legea.
Putem doar să ne
împiedicăm de ea
și să cădem.**

**CECIL B. DEMILLE
REGIZOR DE FILM**

În următoarele capitole vei descoperi că fiecare dintre cele 7 obișnuințe are la bază unul sau două principii fundamentale. Și de aceea sunt atât de puternice.

Într-un cuvânt, *principiile guvernează*.



ATRAȚII VIITOARE

În continuare, vom vorbi despre cum să te îmbogățești, într-un mod la care probabil că nu te-ai gândit niciodată. Așadar, să continuăm!

Câteva cuvinte despre pași mici

Unul dintre filmele preferate ale familiei mele este *What About*

Bob? (*Ce-i cu Bob?*), cu Bill Murray. Este povestea unui tip pe nume Bob, disfuncțional, plin de fobii, imatur, cu creierul cât un bob de mazăre, care se agață de oameni mai ceva ca o lipitoare. Se atașează de dr. Marvin, un psihiatru renumit, care nu vrea decât să scape de Bob și care, în cele din urmă, îi dă o carte scrisă de el, numită *Baby Steps* (*Pași mici*). El îi spune lui Bob că cea mai bună modalitate pentru a-și rezolva problemele nu este să se apuce de prea multe lucruri deodată, ci să facă „pași mici” pentru a-și atinge obiectivele. Bob e încântat! Nu trebuie să se mai îngrijoreze cum să străbată drumul până acasă de la cabinetul doctorului Marvin, o sarcină grea pentru Bob. În schimb, Bob trebuie doar să facă pași mici ca să iasă din cabinet, iar după aceea să facă pași mici în drum spre lift și așa mai departe.

Așa că la finalul fiecărui capitol îți voi oferi câțiva pași mici, începând cu acesta – pași mici, ușori, pe care-i poți parcurge imediat pentru a te ajuta să aplici ceea ce tocmai ai citit. Deși sunt mici, acești pași pot deveni instrumente puternice care să te ajute să-ți realizezi obiectivele mai mari. Așa că, să mergem alături de Bob (el devine foarte simpatic după ce accepți faptul că nu poți să scapi de el) și să facem câțiva pași mici.

PAȘI MICI

1

Data viitoare când te uiți în oglindă, spune-ți ceva pozitiv.

2

Arată-ți astăzi aprecierea față de punctul de vedere al unei persoane. Spune ceva de genul „Hei, asta este o idee interesantă”.

3

Gândește-te la o paradigmă limitativă pe care-ai putea s-o ai cu privire la tine, cum ar fi „Nu sunt sociabil”. Acum, fă astăzi ceva care contrazice complet această paradigmă.

4

Gândește-te la o persoană dragă sau la un prieten apropiat care s-a purtat ciudat în ultimul timp. Gândește-te ce ar putea să-l determine să se comporte în acest fel.

5

La ce te gândești atunci când nu ai nimic de făcut? Amintește-ți, acel lucru care te preocupă foarte mult va deveni paradigma sau centrul vieții tale.

Ce-mi ocupă timpul și energia?

6



Aplică regula de aur! Începe de astăzi să-i tratezi pe ceilalți așa cum ai vrea să te trateze ei pe tine. Nu fi nerăbdător, nu te plânge de ce primești la cină și nu vorbi pe nimeni de rău, decât dacă vrei să ți se răspundă cu aceeași monedă.

7

Cândva, în viitorul apropiat, găsește un loc liniștit unde poți fi singur. Gândește-te la ce contează cel mai mult pentru tine.

8

Fii atent la versurile cântecelor pe care le asculți cel mai frecvent. Evaluează dacă acestea corespund principiilor în care crezi.

9

Diseară, când te ocupi de treburile casnice sau când ești la muncă, încearcă principiul muncii asidue. Fă un efort suplimentar și realizează mai mult decât e de așteptat.





Data viitoare când ești într-o situație dificilă și nu știi ce să faci, întreabă-te: „Ce principiu ar trebui să aplic (de ex., sinceritate, iubire, loialitate, muncă asiduă, răbdare)?” Urmează acel principiu și nu te mai uita înapoi.

PARTEA A II-A

Victoria personală



Contul bancar personal

Să începem cu omul din oglindă

Obișnuința 1 – Fii proactiv

Eu sunt forța

Obișnuința 2 – Începe cu finalul în minte

Controlează-ți propriul destin sau altcineva o va face

Obișnuința 3 – Dă prioritate priorităților

Puterea voinței și puterea de a te opune

Contul bancar personal

SĂ ÎNCEPEM CU OMUL DIN OGLINDĂ

Înainte să câștigi vreodată în arenele publice ale vieții, trebuie mai întâi să câștigi luptele personale cu tine însuși. Toate schimbările încep cu tine. Nu voi uita niciodată felul în care am învățat această lecție.

– Ce-i în neregulă cu tine? Mă dezamăgești. Unde e acel Sean pe care-l știam cândva, în liceu? Antrenorul se uita urât la mine. Îți *dorești* măcar să ajungi acolo?

Încep cu omul din oglindă
Îi cer să-și schimbe felul
de-a fi
Și niciun alt mesaj nu poate
fi mai clar
Dacă vrei ca lumea să
devină un loc mai bun
Uită-te la tine și apoi fă o
schimbare.

OMUL DIN OGLINDĂ
DE SIEDAH GARRETT ȘI
GLEN BALLARD

Eram șocat.

– Da, desigur.

– Ei, mă lași?! Doar execuți mișcărilor, dar nu pui suflet. Ai face mai bine să-ți revii sau fundașii mai tineri te vor depăși și n-o să mai joci niciodată aici.

Eram în anul doi de facultate la Universitatea Brigham Young (Brigham Young University – BYU),
în timpul


taberei de fotbal dinaintea sezonului. Când am absolvit liceul, am fost recrutat de mai multe facultăți, dar am ales BYU pentru că acolo aveau o tradiție de a crea fundași campioni ca Jim McMahon și Steve Young, care au ajuns amândoi în liga profesionistă și și-au condus echipele la victorii de Super Cupă. Deși în acel moment eram al treilea fundaș, plănuiam să fiu următorul campion.

Atunci când antrenorul mi-a spus că eram „îngrozitor pe teren”, a fost ca o palmă peste față, brutală și rece. De fapt, ceea ce mă deranja era faptul că avea dreptate. Deși petreceam multe ore antrenându-mă, nu eram cu adevărat dedicat. Aveam rețineri și știam asta.

Aveam de luat o decizie grea – trebuia fie să renunț la fotbal, fie să fiu de trei ori mai implicat. În decursul următoarelor săptămâni am purtat un război în capul meu și m-am confruntat cu multe temeri și îndoieli. Eram destul de bun pentru a fi primul fundaș? Puteam să fac față presiunii? Eram suficient de mare? Am realizat în scurt timp că mă

temeam: îmi era teamă să concurez, îmi era teamă să fiu sub lumina reflectoarelor, îmi era teamă să încerc și poate să ratez. Și toate aceste temeri mă împiedicau să dau tot ce puteam.

Un extraordinar citat din Arnold Bennett descrie ceea ce m-am hotărât să fac până la urmă în legătură cu dilema mea. El scria: „Adevărata tragedie este tragedia omului care nu se pregătește niciodată în viața lui pentru efortul său suprem – nu ajunge niciodată la capacitatea lui deplină, nu se ridică niciodată la adevăratul său potențial.”



Adevărata tragedie este tragedia omului care nu se pregătește niciodată în viața lui pentru efortul său suprem – nu ajunge niciodată la capacitatea lui deplină, nu se ridică niciodată la adevăratul său potențial.

ARNOLD BENNETT



Cum nu mi-a plăcut niciodată tragedia, am decis să mă pregătesc pentru un efort suprem. Așa că mi-am luat angajamentul de a da tot ce pot. Am decis să încetez să mai am rețineri și să pun totul la

bătaie. Nu știam dacă voi avea vreodată șansa să ajung primul, dar dacă nu reușeam, cel puțin aveam de gând să îmi dau toată silința.

Nimeni nu m-a auzit spunând: „Îmi iau angajamentul.” Nu au existat aplauze. A fost, pur și simplu, o bătălie personală pe care am dus-o și pe care am câștigat-o în mintea mea, în decursul unei perioade de mai multe săptămâni.

Odată ce mi-am luat acel angajament, totul s-a schimbat. Am început să-mi asum riscuri și să am realizări importante pe teren. Acum eram acolo cu sufletul. Știam asta, iar antrenorii au observat.

Când a început sezonul și meciurile au urmat unul după altul, eu stăteam pe banca de rezerve. Deși eram frustrat, am continuat să muncesc asiduu și am continuat să mă perfecționez.

La mijlocul sezonului era cel mai important meci al anului. Trebuia să jucăm cu echipa de nivel național Air Force, meciul urmând să fie difuzat de ESPN*, în fața a 65 000 de suporteri. Cu o săptămână înainte de meci, antrenorul m-a chemat în biroul lui și mi-a spus că voi fi primul fundaș. Am înghițit în sec! Inutil să mai spun că a fost cea mai lungă săptămână din viața mea.

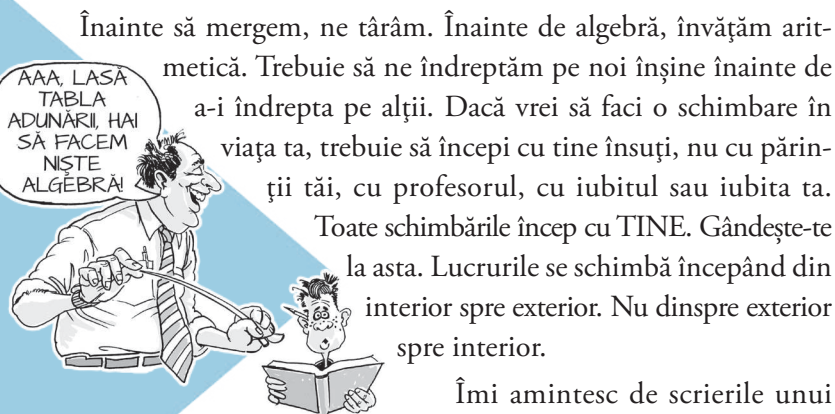
În cele din urmă, a venit ziua meciului. Când mingea a fost pusă în joc, gura mi se uscaseră atât de tare încât de-abia puteam să vorbesc. Dar după câteva minute, m-am liniștit și am condus echipa noastră către victorie. Am fost chiar numit de ESPN cel mai bun jucător al meciului. După aceea, o mulțime de oameni m-au felicitat pentru victorie și pentru performanța mea. Asta a fost drăguț. Dar ei nu au înțeles cu adevărat.

Ei nu știau întreaga poveste. Credeau că victoria avusese loc pe terenul de joc, în acea zi, sub ochii publicului. Eu știam că se întâmplase cu câteva luni înainte, doar în mintea mea, atunci când am hotărât să-mi înfrunt temerile, să încetez să mai am rețineri și să mă pregătesc pentru un efort suprem. Să-i înving pe cei de la Air Force a

*ESPN (abreviat de la Entertainment and Sports Programming Network) este un canal de televiziune global din SUA, emis prin cablu și satelit. Canalul este specializat în transmiterea programelor sportive atât live, cât și în reluare, inclusiv meciuri și talk show-uri. (n.tr.)

fost o provocare mult mai ușoară decât să-mi înving propriile temeri. Victoriile personale au întotdeauna loc înaintea victoriilor publice. Așa cum se spune: „Am cunoscut inamicul, iar acesta este în noi înșine.”

• DIN INTERIOR SPRE EXTERIOR



Înainte să mergem, ne târâm. Înainte de algebră, învățăm aritmetică. Trebuie să ne îndreptăm pe noi înșine înainte de a-i îndrepta pe alții. Dacă vrei să faci o schimbare în viața ta, trebuie să începi cu tine însuși, nu cu părinții tăi, cu profesorul, cu iubitul sau iubita ta. Toate schimbările încep cu TINE. Gândește-te la asta. Lucrurile se schimbă începând din interior spre exterior. Nu dinspre exterior spre interior.

Îmi amintesc de scrierile unui episcop anglican:

Când eram tânăr și liber și imaginația mea nu avea limite, visam să schimb lumea:

Pe măsură ce-am devenit mai bătrân și mai înțelept, am realizat că lumea nu se va schimba.

Și am decis să-mi îngustez cumva perspectiva și să-mi schimb doar țara mea. Dar și ea părea de neclintit.

Pe când intram în anii mei de-amurg, într-o ultimă încercare disperată, am căutat să-mi schimb doar rudele, apropiații, dar, vai, niciunul nu voia.

Iar acum, stau aici, pe patul meu de moarte și îmi dau seama (poate pentru prima oară) că numai dacă m-aș fi schimbat mai întâi pe mine, atunci, prin exemplu, ar fi fost posibil să-mi fi influențat familia, iar cu încurajarea și susținerea ei, aș fi făcut țara mea mai bună și, cine știe, poate că aș fi schimbat lumea.

Despre asta e vorba în această carte. Despre o schimbare care are loc din interior spre exterior, despre schimbarea care începe cu bărbatul sau cu femeia din oglindă. Acest capitol („Contul bancar personal”) și cele care urmează despre Obişnuinţele 1, 2 și 3 se referă la *tine* și la caracterul tău sau la victoria personală. Următoarele patru capitole, „Contul bancar relațional” și Obişnuinţele 4, 5 și 6 se referă la *relații* sau la victoria publică.

Înainte de a explora Obişnuința 1, hai să vedem cum poți începe imediat să-ți construiești încrederea în tine și să obții o victorie personală.

Contul bancar personal

Felul în care vezi lucrurile legate de tine însuși e ca un cont bancar. Hai să-l numim propriul tău *cont bancar personal* (CBP). Poți să faci depuneri și extrageri din CBP-ul tău, exact ca dintr-un cont bancar curent sau de economii, prin lucrurile pe care le gândești, le spui și le faci. De exemplu, atunci când respect un angajament pe care mi l-am luat față de mine însumi, simt că dețin controlul. Este o depunere. *Cling*. Pe de altă parte, atunci când încalc o promisiune pe care mi-am făcut-o, mă simt dezamăgit și fac o extragere.



Dă-mi voie, deci, să te întreb. Cum e CBP-ul tău? Cât de multă încredere ai în tine și cât de mult te poți baza pe tine? Contul e plin sau ești falit? Simptomele enumerate mai jos te-ar putea ajuta să-ți dai seama unde te situezi.

Simptome posibile pentru un CBP redus

- Cedezi cu ușurință în fața presiunii celorlalți.
- Te lupți cu sentimente de depresie și de inferioritate.
- Ești preocupat excesiv de ceea ce gândesc alții despre tine.
- Acționezi cu aroganță ca să te ajute să-ți ascunzi nesiguranța.
- Te autodistrugi, apelând foarte mult la droguri, la pornografie, la vandalism sau la găști.

- Devii cu ușurință invidios, mai ales atunci când cineva care ți-e apropiat are succes.

Simpptome posibile pentru un CBP sănătos

- Îți afirmi punctul de vedere și opui rezistență presiunii venite din partea celorlalți.
- Nu ești preocupat excesiv să fii popular.
- Vezi viața, per ansamblu, ca pe o experiență pozitivă.
- Ai încredere în tine însuși.
- Te orientezi în funcție de obiective.
- Te bucuri de succesul altora.

În cazul în care contul tău bancar personal e redus, nu te descuraja. Nu trebuie să fie așa permanent. Doar începe de astăzi, făcând depuneri de 1\$, 5\$, 10\$ sau 25\$. Vei simți cum îți crește încrederea. Depunerile mici, în decursul unei perioade îndelungate de timp, sunt calea către un CBP solid și bogat.

Cu ajutorul unor diferite grupuri de adolescenți, am alcătuit o listă cu șase depuneri principale care te pot ajuta să-ți consolidezi CBP-ul. Și, exact ca Legea mișcării a lui Newton, pentru fiecare depunere există o retragere egală și opusă.

DEPUNERI CBP	RETRAGERI CBP
Ține-ți promisiunile față de tine	Încalcă promisiunile personale
Fă mici acte de bunătate	Păstrează pentru tine
Fii blând cu tine însuși	Fii dur cu tine însuși
Fii sincer	Spune minciuni
Revigorează-te	Epuizează-te
Amplifică-ți talentele	Ascunde-ți talentele

• ȚINE-ȚI PROMISIUNILE FAȚĂ DE TINE ÎNSUȘI

Ai avut vreodată prieteni neserioși? Spun că-ți vor scrie un SMS și n-o fac. Promit să stați împreună în weekend și uită. După un timp, nu mai ai încredere în ei. Angajamentul lor nu valorează nimic. Același

lucru se întâmplă atunci când îți faci încontinuu promisiuni ție însuși și le încalci, cum ar fi „O să mă apuc de învățat imediat ce ajung acasă”, iar următorul lucru pe care-l faci e să stai de vorbă cu prietenii de pe Facebook. După ce vei fi neserios față de tine o vreme, nu vei mai avea încredere nici în tine.

Ar trebui să tratăm angajamentele pe care le luăm față de noi înșine cu aceeași seriozitate cu care le tratăm pe cele față de cele mai importante persoane din viața noastră. Dacă simți că pierzi controlul în viață, concentrează-te pe singurul lucru pe care poți să-l controlezi: tu însuși. Fă-ți o promisiune și ține-o. Începe cu angajamente foarte mici, de 5\$, pe care știi că le poți îndeplini, cum ar fi ca astăzi să nu bei sucuri carbogazoase. După ce ți-ai construit o oarecare încredere în tine, atunci poți să treci la depuneri mai dificile de 100\$, cum ar fi să decizi să te desparți de un iubit abuziv sau să te hotărăști să depășești o dependență.



● FĂ MICI ACTE DE BUNĂTATE

Îmi amintesc că am citit o afirmație făcută de un psihiatru care spunea că, dacă te simți cu adevărat deprimat, cel mai bun lucru e să faci ceva pentru altcineva. De ce? Pentru că astfel te concentrezi spre exterior, nu spre interior. E greu să fii deprimat în timp ce ajuți pe altcineva. În mod ironic, un efect secundar al faptului că-i ajuți pe alții e faptul că te simți minunat.

Îmi amintesc că într-o zi stăteam într-un aeroport, așteptând zborul meu. Eram entuziasmat pentru că îmi schimbasem biletul cu unul la clasa I. Iar la clasa I scaunele sunt mai mari, mâncarea e comestibilă, iar însoțitorii de zbor sunt chiar amabili și ai loc să-ți întinzi picioarele ca să nu stai pe scaun făcut covrig. De fapt, aveam cel mai bun loc din tot avionul. Locul 1A. Înainte de a ne îmbarca, am observat o tânără care avea mai multe bagaje de mână și ținea în brațe un bebeluș care plângea. Cum tocmai terminasem de citit o carte despre a face acte întâmplătoare de bunătate, am auzit cum mă îmboldea conștiința: „Hei, ticălosule! Dă-i ei biletul tău!” Am încercat să alung o vreme aceste îndemnuri, dar până la urmă am cedat:

– Scuzați-mă, dar se pare că ați avea nevoie mai mult decât mine de acest bilet la clasa I. Știu cât poate fi de greu în avion cu copiii. Dați-mi voie să schimbăm biletele.

– Sunteți sigur?

– O, da. Chiar nu mă deranjează. Eu oricum voi lucra tot timpul.

– Mulțumesc, atunci. Sunteți foarte amabil, a spus ea în timp ce făceam schimb de bilete.

În timp ce ne îmbarcam în avion, am fost surprins de cât de bine mă simțeam privind-o cum stă pe locul 1A. De fapt, în acel context, locul meu din spate, din apropierea toaletelor, nu mai părea deloc așa de rău. La un moment dat în timpul

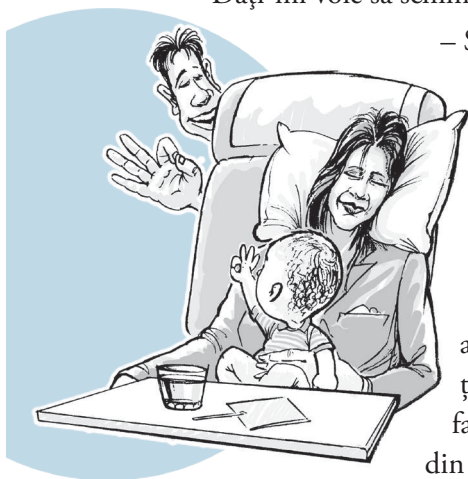
zborului am fost atât de curios să văd ce făcea încât m-am ridicat de pe scaun, m-am îndreptat spre clasa I și am tras cu ochiul prin draperia care separă clasa I de clasa economic. Ea era acolo cu bebelușul ei, dormind amândoi în spațiosul și confortabilul loc 1A. Și mă simțeam grozav. *Cling*. Trebuie să continui să fac astfel de lucruri.

Această poveste drăguță împărtășită de o adolescentă pe nume Tawni este un alt exemplu al bucuriei de-a ajuta:



În cartierul nostru este o fată care locuiește cu părinții ei într-un duplex și nu au foarte mulți bani. În ultimii trei ani, când hainele îmi rămâneau mici, eu și mama mea i le dădeam ei. Eu îi spuneam ceva de genul „Mă gândeam că ar putea să-ți placă astea” sau „Mi-ar plăcea să te văd purtând asta”.

Atunci când purta ceva din ce-i dădusem, mi se părea că e cu adevărat grozav. Ea spunea „Mulțumesc foarte mult pentru noua bluză”. Eu îi răspundeam „Îți stă foarte bine cu această culoare!”. Încercam să fiu atentă, astfel încât să n-o fac să se simtă prost sau să-i dau impresia că eu credeam că e săracă. Faptul că o ajut să aibă o viață mai bună mă face să mă simt bine.



Străduiește-te să-l inviți în oraș cu tine și cu prietenii tăi pe puștiul acela care stă singur în clasă. Scrie un e-mail sau un bilețel de mulțumire cuiva care ți-a influențat viața, cum ar fi un prieten, un profesor sau un antrenor. Data viitoare când te afli la o cabină de taxare, plătește pentru mașina din spatele tău. Faptul că dăruiești nu îi însuflețește doar pe ceilalți, ci și pe tine însuși. Ador rândurile următoare din *The Man Nobody Knows (Omul pe care nu-l știe nimeni)* de Bruce Barton, care ilustrează foarte bine această idee:

În Palestina sunt două mări. Una e curată și sunt pești în ea. Malurile ei sunt împodobite cu petice de verdeață. Copacii își răsfiră ramurile deasupra ei și își întind rădăcinile însetate pentru a sorbi din apele ei vindecătoare.

... Fluviul Iordan e cel care formează această mare, cu apele-i sclipitoare care vin de pe dealuri. Așa că râde în bătaia razelor soarelui. Și oamenii își construiesc casele lângă ea, iar păsările își construiesc cuiburile; și fiecare viețuitoare e mai fericită pentru că se află în acest loc.

Spre sud, Iordanul se varsă într-o altă mare.

Aici nu există nici pești care sar, nici frunze care freamătă, nici păsări care cântă, nici râsete de copii. Călătorii aleg o altă rută, cu excepția situațiilor în care au de rezolvat lucruri urgente. Deasupra apelor sale, aerul e apăsător, și nici oamenii, nici fiarele, nici păsările nu beau din ea.

Ce face ca aceste două mări vecine să fie atât de diferite? Nu e fluviul Iordan. El varsă în amândouă aceeași apă bună. Nu e solul pe care se află; nu e țara din vecinătatea lor.

Iată în ce constă diferența. Marea Galileii primește Iordanul, dar nu-l păstrează. Pentru fiecare picătură care se varsă în ea, o altă picătură curge afară. Ea oferă și primește în aceeași măsură.

Cealaltă mare e mai vicleană, adunând cu invidie ceea ce primește. Nu dă deloc dovadă de generozitate. Ea păstrează fiecare strop pe care-l primește.

Marea Galileii oferă și trăiește. Cealaltă mare nu oferă nimic. Se numește cea Moartă.

Există două feluri de oameni în această lume, așa cum există două mări în Palestina.

• FII ÎNGĂDUITOR CU TINE ÎNSUȚI

Să fii îngăduitor înseamnă multe lucruri. Înseamnă să nu te aștepti să fii perfect chiar de a doua zi. Dacă ești o persoană care își descoperă talentele mai târziu, și mulți dintre noi suntem așa, ai răbdare și dă-ți timp ca să te dezvolți.

Înseamnă să înveți să râzi de lucrurile stupide pe care le faci. Am un prieten, Chuck, care este extraordinar atunci când e vorba de auto-ironie și niciodată nu ia viața prea în serios. Întotdeauna am fost uimit de felul în care atitudinea lui optimistă atrage oamenii către el, într-un mod aproape magnetic.

Să fii îngăduitor mai înseamnă și să te ierți pe tine însuși atunci când o dai în bară. Și cine n-a făcut-o? Ar trebui să învățăm din greșelile noastre, dar n-ar trebui să ne snopim în bătaie din cauza lor. Trecutul nu este decât atât, trecut. Ia aminte la ce a mers rău și de ce. Repară lucrurile dacă e nevoie. Apoi încheie socotelile și mergi mai departe. Aruncă la gunoi acea păpușă voodoo.



Fii întotdeauna cea mai bună versiune a ta, în loc să fii o copie mai puțin reușită a altcuiva.

JUDY GARLAND
CÂNTĂREĂ ȘI ACTRIȚĂ

Rita Mae Brown spune că „unul dintre secretele fericirii e o memorie proastă”.

O navă care se află pe mare timp de mulți ani adună mii de melci care se atașează de fundul ei și, în cele din urmă, o îngreunează, devenind o amenințare pentru siguranța ei. Cea mai ușoară modalitate de-a scăpa de ei este ca nava să se refugieze într-un port cu apă dulce, îndepărtându-se de apa sărată. Curând, melcii se desprind singuri și cad. După aceea, nava se poate întoarce pe mare, eliberată de povara sa.

Și tu porți cu tine melci, sub forma greșelilor, a regretelor și a durerii din trecut? Poate că trebuie să-ți dai voie să stai în apă dulce pentru o vreme. Revigorează-te. A renunța la o povară și a-ți oferi o a doua șansă ar putea fi exact depunerea de care ai nevoie acum în cont.