

„Mesajul lui Tony vine direct din inimă: Prin simple gesturi de bunătate arătate celorlalți, nu putem să nu ne înălțăm și noi, la rândul nostru.”

— Ted Danson,
actor și Președinte al American Oceans Campaign

„Dumnezeu să-l binecuvânteze pe Tony Robbins pentru generozitatea cu care se dăruiește celorlalți.”

— Christauria Welland Akong,
Migrant Outreach, San Diego, California

„Această carte reprezintă mai mult decât simple mesaje de la un prieten; ea este un ghid indispensabil despre cum să preiei controlul asupra propriei vieți.”

—Arnold Schwarzenegger

Anthony Robbins

MESAJE DE LA UN PRIETEN

*Un ghid simplu și rapid despre
cum să preiei controlul
asupra propriei vieți*

Traducere din limba engleză:

ROMICĂ LIXANDRU

 ACT și Politon

2017

Pentru cei care au înțeles că cel mai mare dar pe care ni-l face viața este dragostea și că cea mai mare bucurie a vieții este să o împărtășim cu ceilalți.

Și în special pentru voluntarii și angajații Fundației Anthony Robbins, ale căror eforturi îmbunătățesc, schimbă și salvează constant vieți.

PREFAȚĂ

**O mână mare ... cât o cazma
O inimă mare ... cât o grădină**

Londra, 2013.

Tony Robbins ridică în picioare în stil concert rock o sală de 5000 de oameni în celebrul O2 Arena. Mă aflu în acea sală împreună cu soția mea și savurăm evenimentul când s-a întâmplat ceva total neașteptat:

Tony se plimba prin mulțime în stilul lui caracteristic, iar soția mea i-a făcut un semn discret că vrea să îi facă o fotografie cu mine. Reacția lui Tony m-a surprins total: s-a apropiat de scaunul pe care stăteam și mi-a întins mâna. În vreme ce mă ridicam răspunzându-i cu același gest m-a privit în ochi, mi-a pus părintește cealaltă mână pe umăr și a zâmbit larg către cameră. A făcut acest gest o singură dată, doar cu mine, în mijlocul mulțimii.

Totul a durat probabil 5 secunde, dar am avut impresia că au trecut 5 minute. Un val de emoție m-a străbătut din creștet până în tălpi și după ce m-am așezat i-am spus soției mele aceste cuvinte: Are o mână mare... cât o cazma!"

Nu voi uita niciodată acel moment unic! De fapt, poza făcută în grabă de soția mea tronează și acum pe desktop-ul computerului... chiar dacă e „mișcată și tremurată...” Așa imperfectă cum e, pentru mine este mai valoroasă decât o poză de studio și asta nu pentru că o fotografie cu Tony se poate obține (din câte am auzit) în schimbul sumei de 2000 de dolari. Ea are o valoare mult mai mare. Este un moment de inspirație zilnică din care îmi iau energia... iar această energie creatoare se transformă în cărți, seminarii și acte de leadership.

De fapt, asta face Tony!

Inspiră!

Inspiră prin exemplul lui...

Inspiră prin prezența lui...

Inspiră prin entuziasmul lui ...

Inspiră prin rezultatele lui...

Pe cine inspiră? Pe tine, pe mine și pe toți cei care, la fel ca noi, se străduiesc zilnic să devină cea mai bună versiune a lor.

În plus, Tony face asta de patru decenii, în fiecare zi, prin cărțile și seminarele sale. Când am aflat despre el, acum 20 de ani, era deja liderul consacrat al domeniului *self help* pe plan mondial. A fost unul dintre primii dascăli de la care am învățat. Walkmanul Sony care mă însoțea peste tot în studenție a emis foarte puțină muzică și foarte mult... Power talks*!

* Serie de interviuri audio pe care Tony le-a făcut cu lideri din diverse domenii în anii '90.

Spun „dascăl” pentru că Tony educă oamenii, nu doar îi inspiră. Când deschizi o carte semnată Robbins, vei găsi în ea strategii concrete, nu doar povești de succes.

Ceea ce îl face însă cu adevărat maestru este felul cum îmbină poveștile cu strategiile.

De la Robbins am învățat probabil cea mai valoroasă lecție ca vorbitor public profesionist și ca scriitor: atunci când vrei să transmiți un mesaj, mai întâi asigură-te că receptorul e pregătit să îl primească. Asta înseamnă că respectivii oameni sunt în starea potrivită să primească lecția.

Cum generezi această stare?

Cu ajutorul poveștilor!

O poveste bine spusă îl determină pe ascultător să trăiască emoțiile evocate. La fel ca atunci când vezi un film bun care te „prinde”, o poveste bine spusă îți induce starea de curiozitate, surpriză, entuziasm sau speranță, atât de necesare când înveți ceva nou.

Tony este maestru în această artă, iar cartea de față e un exemplu minunat:

Fiecare capitol te poartă mai întâi printr-o poveste sau un exemplu elocvent, care te determină să VREI să înveți lecția. Apoi, afli în fiecare capitol CE să faci și CUM să aplici respectiva lecție. La final, primești un îndemn spre acțiune.

După 21 de ani de carieră ca vorbitor public, trainer și autor îți pot spune cu mâna pe inimă că încă nu s-a inventat un mod mai bun de a transmite mesaje memorabile și utile către ceilalți. Când spun ceilalți, aceștia pot

fi copiii tăi, colegii tăi, angajații sau șefii tăi... și orice persoană pe care vrei să o ajuți să își schimbe perspectiva.

Partea cea mai bună?

În epoca hiper-vitezei în care trăim, vrem să obținem lecții valoroase în cel mai scurt timp cu putință! *Mesaje de la un prieten* răspunde acestei nevoi. Capitolele sunt scurte, bine dozate cu motivație, ușor de citit și garnisite cu strategii concrete.

În plus, combinația de povești și strategie pe pași le face ușor de dat mai departe către prieteni sau colegi. E suficient să citești un capitol pe zi (3-5 pagini) și să îl povestești unui prieten pentru ca rezultatele frumoase pe care le intenționează autorul să apară în viața ta. Când dai mai departe ce ai învățat îți faci un serviciu și ție și celor de care îți pasă.

Recomand și voi recomanda în continuare această carte celor care sunt lideri sau vor să devină, pentru că știu că munca lui Tony (la fel ca și a mea) este despre a inspira și educa oamenii să devină lideri.

În ultimii 4 ani am parcurs toate programele educaționale ale lui Tony Robbins. Am ajuns astfel să îl văd în numeroase ipostaze, în mai multe colțuri de lume.

Concluzia mea?

Tony e autentic. Prezența lui pe scenă (cu P mare) inspiră tocmai pentru că învățăturile vin de dincolo de competență.

Nu e niciun dubiu că acest om este înzestrat pentru meseria pe care o face. Postura lui impunătoare (2,01 m) și

stilul plin de entuziasm și energie îl ajută să se impună cu ușurință în fața miilor de fani. Intervențiile demonstrative pe care le face în timpul programului *Date with Destiny* (bine surprinse în documentarul Netflix „I am not your guru”) sunt spectaculoase și neregizate.

Așadar, nu există niciun dubiu că Tony și-a dezvoltat măiestria la cote foarte înalte. Dacă însă citești această carte doar pentru că îi admiri autorului tehnica de scriitor sau speaker, vei pierde esența.

Uneltele cu care grădinarul își cultivă grădina au puțină însemnătate în mâna unui novice. În mâinile unui maestru însă, ele sunt instrumentele care fac să iasă la suprafață cele mai frumoase flori.

La finalul cursului de la Londra și în anii care au urmat, m-am convins de următorul adevăr despre Robbins:

Tony nu are doar niște „mâini mari ca niște cazmale”

Tony are și o „inimă mare cât o grădină”

Mesajele către un prieten sunt semințele.

Floarea ești tu!

Lectură plăcută!

Andy Szekely

autor, speaker și trainer
fondator: Bootcamp University
www.andyszekely.ro

DESPRE ACEASTĂ CARTE

Mesaje de la un prieten, bazată pe conceptele și povestirile din cărțile bestseller ale lui Anthony Robbins, *Trezește uriașul din tine** și *Putere nemărginită*** , a fost publicată inițial în 1991 de către Fundația non-profit condusă de Anthony Robbins. Gândită să-i ajute pe cei care trec prin „momente dificile”, volumul de față simplifică materialul din aceste cărți mai voluminoase, oferindu-le cititorilor capacitatea de înțelegere și sprijinul necesar sub forma câtorva pași simpli pentru îmbunătățirea imediată a calității vieții lor.

Împreună cu „Brigada de coșulețe” organizată anual de fundație, această carte este distribuită gratuit familiilor și persoanelor nevoiașe. Evenimentul, care se

* Volum apărut la Editura Act și Politon, în format audiobook, în 2016, versiunea tipărită fiind în prezent în curs de apariție la Act și Politon. Prima versiune tipărită a apărut cu titlul *Descoperă forța din tine* la Editura Curtea Veche, în 2002 (n. red.)

** Volum apărut la editura Act și Politon, în format audiobook, în 2015. Versiunea tipărită a apărut, cu același titlu, la editura Amaltea, în 2001 (n. red.)

desfășoară în Canada și în Statele Unite, este o acțiune pe bază de voluntariat în cadrul căreia distribuim mâncare, îmbrăcăminte și alte resurse celor nevoiași în timpul sărbătorii de Ziua Recunoștinței.

Toate drepturile de autor obținute din această nouă ediție sunt donate Fundației Anthony Robbins pentru a sprijini „Brigada de coșulețe” și alte evenimente pe bază de voluntariat. Poți citi mai multe despre fundație în paginile 137-139 ale acestei cărți.

ÎȚI MULȚUMESC!

Îți mulțumesc pentru investiția pe care ai făcut-o în această carte. Datorită interesului tău de a-ți îmbunătăți viața, ai contribuit deja la îmbunătățirea vieții altora. Contribuția ta sprijină eforturile de voluntariat ale Fundației Anthony Robbins, care-și propune anual să hrănească, să educe și să furnizeze resurse pentru peste 150 000 de persoane nevoiașe de pe cuprinsul Statelor Unite și al Canadei.

Am scris această carte în urmă cu mai mulți ani, într-un stil foarte simplu și accesibil tuturor, ca parte a eforturilor „Brigăzii de coșulețe” organizată anual, de Ziua Recunoștinței, de fundația noastră. După cum vei afla din următoarele câteva pagini, această sărbătoare înseamnă foarte mult pentru mine: nu este doar o simplă tradiție națională, ci și una personală. Este o perioadă în care, mai mult ca oricând, sentimentul de recunoștință pentru binecuvântările din viața mea se revarsă în dorința de a-i ajuta pe cei din jur. Așa că această carte este exact ce denotă titlul său: mesaje de la un prieten, care pot fi citite în orice moment al anului de oricine vrea sau

are pur și simplu nevoie de puțină inspirație din partea unei persoane căreia îi pasă. Ea oferă încurajări celor care au nevoie să li se reamintească adevărurile fundamentale ale vieții și să li se insuflă câteva idei bune despre cum să facă față provocărilor cu care se confruntă, indiferent care sunt acestea.

În mod ironic, simplitatea acestui mic volum i-a atras întotdeauna, în aceeași măsură, atât pe voluntarii care o distribuie, cât și pe cei care o primesc. Mulți și-au dorit să dețină propriul exemplar, ca memento al principiilor fundamentale necesare pentru a reuși cu adevărat să creeze și să se bucure de o viață de calitate. Mai mult decât atât, conform cercetărilor mele personale, multă lume nu-mi citește niciodată lucrările mai voluminoase, *Puterea nemărginită* și *Trezește uriașul din tine*, pentru că este intimidată de dimensiunile cărților (peste 400 de pagini fiecare).

Drept urmare, m-am decis să actualizez și să retipăresc *Mesaje de la un prieten* pentru publicul larg. Dacă te numeri deja printre cei care mi-au studiat munca, s-ar putea să găsești puține lucruri noi aici. Și totuși, cartea pare să aibă un efect special asupra celor care o citesc: ei își formează o perspectivă nouă în timp ce trec în revistă materialul scris într-un stil ușor de citit și accesibil. Dacă nu ești familiarizat cu cărțile mele, sper că această introducere îți se va părea distractivă și te încurajez să cercetezi resursele care au stat la baza cărții *Mesaje de la un prieten*.

Tindem să uităm că ne confruntăm cu toții cu perioade dificile, perioade în care avem sentimentul că

evenimentele și circumstanțele ne controlează viețile mai mult decât o facem noi. Uneori pur și simplu ne *simțim* terminați. Să fim concediați de la locul de muncă, de pildă — chiar dacă avem în continuare un cămin și suntem înconjurați de cei dragi — ne poate provoca un sentiment intens de pierdere. Provocările cu care ne confruntăm în propria viață pot părea atât de uriașe, încât tindem de asemenea să uităm de frustrările oamenilor din jurul nostru.

Nu suntem singuri. Să învățăm să apreciem și să ținem cont de dificultățile emoționale ale apropiaților noștri sunt elemente ce fac parte dintr-o viață de calitate și dintr-un succes veritabil. Acest lucru ne conferă un sentiment mai profund de recunoștință pentru propriile vieți, chiar și pentru propriile strădanii. În ultimă instanță, singura cale de a experimenta bogăția vieții este să adopți o atitudine de recunoștință: apreciezi ceea ce ai și ceea ce poți oferi. Cea mai bună cale de a-ți asigura fericirea este să-i ajuți pe alții să experimenteze propria lor fericire.

Din moment ce citești această carte, ai dăruit deja ceva semnificativ. În calitate de „membru onorific” al „Brigăzii noastre de coșulețe”, tu iei parte la eforturile noastre de a dăruia mai mult decât hrană. *Mesaje de la un prieten* le oferă oamenilor hrană pentru minte, un mod mai simplu de a-și privi viața și posibilitatea de a începe să și-o schimbe și să o îmbogățească.

Îți mulțumesc că dai o mână de ajutor. Sper că această carte te va ajuta să-ți îmbunătățești incomensurabil calitatea vieții și că te va inspira să-i ajuți și pe alții.

CUPRINS

Prefață	7
Despre această carte	12
Îți mulțumesc!	14
Introducere: Povestea unui om	21
Lecția întâi: Sentimentul că suntem copleșiți... cum să schimbăm lucrurile	33
Lecția a doua: Nu există eșecuri	41
Lecția a treia: Fii de neoprit: fii tu cel care ia decizii	45
Lecția a patra: Clădește-ți credințele și... decolează!	59
Lecția a cincea: Ce vezi, asta primești	69
Lecția a șasea: Întrebările sunt răspunsul	75
Lecția a șaptea: Bine ai venit în starea grozavă de... a fi tu însuși!	87
A opta lecție: Vocabularul succesului	95
Lecția a noua: Se întâmplă să te „lovești de un zid”? sparge-l utilizând o nouă metaforă!	103
Lecția a zecea: Pe locuri...fiți gata...start către obiective! Cum să-ți construiești viitorul stabilindu-ți obiective	109
Lecția a unsprezecea: Provocarea mentală de zece zile	123
Bun venit într-o lume căreia îi pasă	127
Epilog	133
Despre autor	135
Despre fundația Anthony Robbins	138

*Ce s-ar întâmpla dacă ai putea să înveți
din paginile care urmează câțiva pași
simpli care te-ar face să te simți mai fericit,
te-ar ajuta să câștigi mai bine sau ar
îmbunătăți orice domeniu al vieții tale?*

Introducere

POVESTEA UNUI OM

Cu mulți ani în urmă, de Ziua Recunoștinței, o familie de tineri s-a trezit cu sentimentul că urma să se întâmple ceva rău. În loc să aștepte cu nerăbdare o zi plină de recunoștință, ei erau preocupați gândindu-se la lipsurile lor. În cel mai bun caz, în această zi de sărbătoare, urmau să încropească o masă sărăcăcioasă. Dacă ar fi contactat o asociație caritabilă din partea locului, ar fi avut parte de un curcan cu garnituri complete, dar nu o făcuseră. De ce? Pentru că erau, la fel ca multe alte familii, niște oameni mândri. Cum, necum, urmau s-o scoată la capăt cu ce aveau.

Situația dificilă a dus la frustrare și la disperare, ceea ce a făcut ca apoi cei doi părinți să-și arunce vorbe dure, de neiertat. Fiul cel mare se simțea distrus și neajutorat urmărind cum persoanele pe care le iubea

cel mai mult pe lume deveneau din ce în ce mai furioase și mai deprimare.

Atunci a intervenit mâna destinului... o bătaie puternică și neașteptată în ușă! Băiatul a răspuns și a fost întâmpinat de un bărbat înalt, cu hainele șifonate. Zâmbea din toată inima și ținea în mână un coș uriaș, plin ochi cu toate bunătățile specifice Zilei Recunoștinței: un curcan, umplutură, plăcinte, cartofi dulci, conserve diverse — tot ce trebuia pentru un ospăț de sărbătoare!

Familia a rămas înmărmurită. Omul de la ușă a spus: „E din partea cuiva care știe că o duceți greu și care ar vrea să știți că există cineva care vă iubește și căruia îi pasă de voi.” La început, tatăl nu a vrut să accepte coșul, dar bărbatul i-a spus: „Uitați cum stă treaba, eu sunt doar curierul.” Zâmbind, i-a pus coșul în brațe băiatului, a dat să plece și apoi a strigat peste umăr: „Vă urez o Zi a Recunoștinței fericită!”

În clipa aceea, viața tânărului s-a schimbat pentru totdeauna. Grație aceluia gest simplu de bunătate, el a învățat că speranța este eternă, că oamenilor — chiar și „străinilor” — le pasă cu adevărat. Recunoștința pe care a simțit-o l-a mișcat profund și și-a jurat în sinea lui că într-o bună zi avea să ajungă suficient de bogat pentru a putea dăruia, la rândul lui, altora. Și până să împlinească optsprezece ani, începuse deja să-și țină

promisiunea. Din puținii săi bani, a cumpărat alimente, nu pentru sine, ci pentru două familii despre care auzise că aveau nevoie disperată de mâncare. Apoi a pornit cu mașina să le aducă mâncarea, îmbrăcat cu o pereche veche de blugi și un tricou, intenționând să le înmâneze darul ca și când ar fi fost un simplu curier. Când a ajuns la prima casă dărăpănată, a fost întâmpinat de o femeie latino-americană, care îl privea cu suspiciune. Avea șase copii, iar bărbatul ei își abandonase familia doar cu câteva zile mai înainte. Nu aveau niciun pic de mâncare.

Tânărul i-a spus: „Doamnă, am un colet pentru dumneavoastră.”

Apoi s-a dus la mașină și a început să aducă înăuntru plase și cutii pline ochi cu mâncare: un curcan, umplutură, plăcinte, cartofi dulci, conserve. Femeia a rămas cu gura căscată. Când au văzut câtă mâncare era adusă în casă, copiii au început să chiuie de bucurie.

Tânăra mamă, care vorbea într-o engleză stâlcită, l-a prins pe tânăr de braț și l-a acoperit de sărutări, spunând: „Tu dar de la Dumnezeu! Tu dar de la Dumnezeu!”

„Nu, nu,” a răspuns tânărul. „Eu mă ocup de livrări, atâta tot. Este un dar din partea unui prieten.” După care, i-a întins un bilet pe care scria:

Mesajul acesta vine de la un prieten. Vă doresc o Zi a Recunoștinței minunată — o meritați. Să știți că sunteți iubiți. Și într-o bună zi, dacă veți avea ocazia, vă rog să vă meargă suficient de bine încât să faceți lucrul acesta pentru altcineva și să dați darul mai departe.

Tânărul a continuat să aducă înăuntru plase peste plase cu alimente. Încântarea, bucuria și iubirea au atins cote maxime. Până să plece de acolo, sentimentul conexiunii și al contribuției ajunseseră să-l miște până la lacrimi. Pe când se îndepărta cu mașina, și-a dat seama, privind în urmă la chipurile zâmbitoare ale familiei pe care avusese privilegiul să o ajute, că cercul deschis de povestea sa se închisese, că „ziua aceea oribilă” din adolescența sa fusese de fapt un dar de la Dumnezeu, care îl îndruma și îl ajuta să dobândească împlinirea prin intermediul unei vieți dedicate ajutoării. Prin această faptă unică el a început o misiune care continuă până în ziua de azi: să întoarcă altora darul primit de el și de familia lui și să le amintească oamenilor că întotdeauna există o cale de a redresa situația, că sunt iubiți și că — prin câțiva pași simpli, un dram de înțelegere și eforturi serioase — orice provocări existente pot fi transformate în lecții valoroase și în oportunități pentru dezvoltare personală și pentru fericire pe termen lung.

De unde știi eu atât de multe despre tânărul acesta și despre familia sa, nu doar despre ceea ce au făcut, ci și despre ce au simțit? Știi pentru că eu sunt acel tânăr.

Am scris această carte pentru că vreau să știi că există cineva căruia îi pasă de tine. Vreau să știi că indiferent cât deperate sau de copleșitoare ar putea părea circumstanțele în care te afli, poți cu adevărat schimba mersul lucrurilor. Poți să transformi visurile pe care le aveai cândva în realitate. Cum? Accesând puterea care se găsește în tine chiar acum, în timp ce citești aceste rânduri. Această putere din interiorul tău poate să schimbe orice aspect al vieții în doar câteva clipe. **Tot ce ai de făcut este să o eliberezi.**

Cum pot să-ți spun asta cu atâta convingere?

Pur și simplu pentru că am utilizat aceeași putere pentru a-mi schimba propria viață într-o măsură covârșitoare. Cu puțin peste un deceniu în urmă, eram copleșit de probleme și complet frustrat, aproape fără speranță. Locuiam într-un apartament pentru nefamiliști de 37 de metri pătrați în Venice, California. Eram singuratic, mă simțeam jalnic și depășisem cu 17 kg greutatea normală. Nu aveam niciun plan de viitor. Simțeam că viața mă dezavantajase la fiecare pas și că nu puteam să fac nimic pentru a schimba asta.

Eram falit din punct de vedere financiar și distrus emoțional. Mă simțeam copleșit, neajutorat și înfrânt.



Tot ce ai de făcut este să eliberezi această putere.

Totuși, sunt aici pentru a-ți spune că, în mai puțin de un an, am schimbat totul. Am pierdut 13,5 kg în mai puțin de 30 de zile. Și nu le-am mai pus înapoi pentru că nu m-am mulțumit să urmez o dietă, ci

mi-am schimbat mentalitatea. Mi-am antrenat corpul până ce am ajuns la condiția fizică optimă. Mi-am dezvoltat încrederea de care aveam nevoie pentru a răzbate în perioadele dificile și pentru a realiza obiectivele la care visasem. Pentru mine, secretul a fost să mă concentrez pe nevoile celorlalți. Îmi puneam constant întrebarea: „Cum aș putea să contribuie cu ceva de valoare la viețile oamenilor?” Prin intermediul acestui proces de gândire, am ajuns un lider. Mi-am dat seama de timpuriu că nu-i pot ajuta pe alții să se schimbe fără să mă schimb mai întâi pe mine. Nu doar că secretul vieții este să dăruiești, însă, pentru a dăruia, trebuia să devin o persoană mai bună. În timp ce căutam să mă îmbunătățesc, am atras-o pe femeia visurilor mele, m-am căsătorit cu ea și am devenit tată. În mai puțin de un an, am trecut de la traiul de azi pe mâine la o avere netă de peste un milion de dolari. M-am mutat din apartamentul meu sărăcăcios în actuala mea locuință: un palat de 930 de metri pătrați cu vedere la oceanul Pacific.

Dar nu m-am oprit acolo. Imediat ce am dovedit că mă pot ajuta pe mine însumi, mi-am propus să găsesc cele mai profunde modalități de a-i ajuta pe alții. Am început să caut modele demne de urmat, oameni capabili să facă schimbări cu viteza luminii. Aceste persoane cu performanțe de top erau unii dintre cei mai buni profesori și terapeuți din lume, cei care îi ajutau

pe alții să-și rezolve problemele într-o ședință sau două, nu în câțiva ani. La fel ca un burete, am învățat cât de mult am putut și am început să pun în practică imediat noțiunile asimilate. Am început să elaborez o serie de strategii și de perspective proprii.

De atunci, grație acestor tehnici, am ajuns să lucrez cu peste un milion de persoane din patruzeci și două de țări din lume, oferindu-le „instrumentele” necesare și instruindu-le pentru a le ajuta să-și redreseze viețile. Acest privilegiu și această oportunitate incredibile de a-mi împărtăși cu alții munca s-au extins către oameni de o diversitate minunată, de la muncitorii obișnuiți la familii regale, cu sânge albastru din întreaga lume, de la președinți de state la președinți de companii la președinți ai asociațiilor de părinți și profesori, de la staruri de cinema la atleți de performanță și echipe de sport, de la mame și medici până la copii și oamenii fără adăpost. Și, prin intermediul cărților, casetelor, seminarelor și emisiunilor mele de televiziune, am ajuns efectiv la zeci de milioane de oameni. În fiecare caz, obiectivul meu a fost acela de a ajuta oamenii să preia controlul asupra vieții lor și să-și îmbunătățească imediat calitatea acelei vieți.

Nu-ți spun asta ca să te impresionez, ci pentru a-ți ilustra cât de repede se pot schimba lucrurile. După ce înțelegem ce anume ne modelează gândurile,

sentimentele și comportamentul, nu ne mai trebuie nimic în afară de acțiunea consistentă, inteligentă și masivă. Cu această carte, mă ofer voluntar să-ți fiu antrenor pentru realizarea oricăreia dintre schimbările pe care ți le dorești.

Gândirea pozitivă nu este suficientă

Avem cu toții visuri, nu-i așa? Fiecare dintre noi vrem să credem că suntem speciali, că putem schimba ceva în viețile noastre, că ne putem lăsa amprenta într-un mod deosebit când vine vorba de familia noastră, de prietenii noștri sau de alte persoane. La un moment dat în viața noastră, am avut cu toții o idee despre ceea ce ne dorim și ce merităm cu adevărat.

Totuși, sunt prea mulți cei care-și uită visurile când dau piept cu provocările vieții. Își lasă deoparte aspirațiile, uită că au puterea să-și modeleze viitorul și își pierd încrederea și speranța. Scopul meu în viață a fost să le reamintesc oamenilor — oamenilor ca mine și ca tine — că acea putere de a schimba orice zace latentă în noi. **Putem să deșteptăm această putere din noi și să ne readucem la viață visurile începând chiar de azi.** Această carte îți va oferi câteva instrumente simple care te pot ajuta să faci lucrul acesta.

Desigur, gândirea pozitivă este un început grozav. Sigur că vei dori să te concentrezi pe modalități prin care să poți redresa lucrurile — pe *soluții* — și nu pe cât de „sumbră” este situația. **Dar, de una singură, gândirea pozitivă nu este suficientă pentru a-ți redresa viața.** Trebuie să ai câteva strategii, câteva planuri pas cu pas pentru a-ți schimba modul de gândire, felul în care simți și ce faci *în fiecare zi în care trăiești pe acest Pământ.*

Nu-i așa că ne dorim cu toții să schimbăm sau să îmbunătățim ceva în viețile noastre? Aproape toate schimbările pe care vrem să le facem se încadrează într-una dintre următoarele categorii: fie vrem să schimbăm felul în care ne *simțim* în privința anumitor lucruri (ne dorim să avem mai multă încredere, să ne depășim temerile, să ne debarasăm de frustrări, să ne simțim fericiți sau să ne simțim împăcați cu evenimente din trecut), fie dorim să ne schimbăm *acțiunile* (să facem ceva diferit, cum ar fi să ne lăsăm de fumat, de băutură sau de procrastinare). Problema cea mare este că, deși toată lumea vrea să facă aceste schimbări, *sunt foarte puțini cei care știu cum să producă o schimbare — și să se asigure că este de durată.*

Prin această carte, mi-ar plăcea să te ajut să pornești în direcția realizării unor schimbări pozitive, care să aibă loc în mod constant. Nu-ți promit că vei