

Introducere

Suntem singura specie – dintre milioanele existente în natură – care gândește, care este conștientă de ea însăși și își scrie propria istorie. Un privilegiu incredibil, într-adevăr.

Însă oare am scris noi o istorie care ne eliberează sau una care ne întemnițează? Una care ne extinde imaginea asupra noastră sau una care ne sufocă stima de sine? Una care dă frâu liber imaginației sau una care ne descurajează inventivitatea? Una care ne dezvoltă inteligența sau una care ne blochează capacitățile?

Mulți trăiesc în societăți libere, dar, cu toate acestea, sunt sclavii propriilor emoții. Sclavi moderni, încătușați de frică, de nesiguranță și angoase, fără lanțuri fizice, dar înlănțuiți de preocupări nestăvilite, de gânduri perturbatoare și de o minte neliniștită, anxioasă, agitată, care gândește necontrolat și persistă în a nu se relaxa.

Marea provocare a societăților moderne nu este aceea de a avea spațiu pentru proteste, un mediu propice pentru exprimarea ideilor și condiții pentru consumul produselor și serviciilor. Nu. Marea provocare constă în

a ne antrena mintea pentru a fi liberă și calmă într-unul dintre teritoriile cel mai greu de explorat din Univers: planeta psihică. Atât de aproape și atât de îndepărtată... Nu știi în ce măsură tu însuși ai explorat deja această planetă, dar știi că majoritatea oamenilor trăiesc la suprafață și nu pătrund în straturile mai profunde ale minții.

Mintea umană este atât de complexă, încât, spre deosebire de universul fizic, nu ascultă de legile fizicii și ale matematicii.

Bunăoară, pentru unii, lifturile constituie o aventură; pentru alții, o cutie fără aer. Pentru unii, un păianjen e un animal frumos; pentru alții, o sursă de panică. Pentru unii, eșecurile provoacă îndârjire și dorința arzătoare de a depăși obstacolele; pentru alții, ele generează vinovăție, rușine și dorința de a-și ascunde fața de lume. Pentru unii, un grup de persoane care îi ascultă reprezintă o invitație pentru a da frâu liber creativității; pentru alții, constituie o invitație adresată fricii, capabilă să asfixieze inteligența și capacitatea de a vorbi.

Aceste paradoxuri – care, într-un grad mai mare sau mai mic, ating fiecare ființă umană – reprezintă doar o parte a sofisticării noastre psihice. Suntem remarcabil de complecși și, în același timp, deosebit de complicați.

Astfel de paradoxuri, atât de obișnuite pentru personalitatea umană, arată că avem nevoie de minți antrenate educațional, pentru a le depăși și a deveni minți sclipitoare. Altminteri, ele ne vor jalona istoria și o vor influența în mod negativ.

Cunoști oameni care sunt „îngeri“ în afara casei, oameni docili, dar care, odată intrați pe poarta casei, devin agresivi și intoleranți? Dar persoane care zâmbesc din

politețe, iar pe dinăuntru sunt neliniștite? Dar specialiști care, atunci când sunt relaxați, realizează multe, dar când sunt stresați li se blochează gândirea și nu mai sunt productivi? Dar persoane care se ocupă cu maximă competență de firmele lor, dar sunt călăi când vine vorba despre calitatea vieții lor?

„Mințile antrenate“ nu sunt importante numai pentru depășirea acestor discrepanțe, ci și pentru a crea platforme de ferestre *light* pe scoarța cerebrală, ce reprezintă memoria umană, pentru a le conferi suport celor mai importante funcții ale inteligenței, precum generozitatea, sensibilitatea, siguranța, stabilitatea emoțională. Și ce sunt aceste platforme de ferestre *light*? Sunt zone de citire, utilizate în construirea de gânduri. Fii liniștit: vom studia aceste subiecte în cele ce urmează.

Psihicul, antrenarea minții și calculatoarele

Calculatoarele, chiar și cele mai rudimentare, pot să redea mai multe informații decât oricare ființă umană. S-ar părea că sunt mai complexe decât mintea umană, dar niciunul dintre ele nu știe – și nu va ști niciodată – ce înseamnă bucuria, iubirea sau suferința prin anticipare, renunțarea, sentimentul vinovăției, ce înseamnă să trăiești durerea celuilalt sau măcar să încerce o ușoară îndoială. Sunt niște mașini simpliste, cu toate că le-am putea considera extrem de sofisticate.

Orice ființă umană – fie că este un cerșetor renegat de societate, un om aflat într-o criză psihică sau un alcoolic prăbușit pe străzi, fără niciun control de sine – este de un

Cuprins

Minți sclipitoare, minți antrenate	
Introducere	9
Capitolul 1 / Iubirea inteligentă și mințile sclipitoare	17
Capitolul 2 / Minți antrenate pentru a iubi și a construi relații	33
Capitolul 3 / Minți nepregătite	43
Capitolul 4 / Minți care se cunosc pe sine	53
Capitolul 5 / Minți agitate	69



Fii propriul tău lider

Introducere	91
Capitolul 1 / Ultima frontieră a științei: descoperirea a ceea ce suntem	93
Capitolul 2 / N-am fost învățați să ne fim propriii lideri	99
Capitolul 3 / Pătrunderea în mintea umană: imaginea ei ca teatru	105
Capitolul 4 / Cealaltă față a poveștii	111
Capitolul 5 / A urca pe scenă sau a rămâne în public: aceasta-i întrebarea!	117
Capitolul 6 / Înțelegerea teatrului din mintea umană	123
Capitolul 7 / Cei trei actori secundari din teatrul minții	127
Capitolul 8 / Tehnici psihologice pentru a-ți fi propriul lider	137
Considerații finale	149
Bibliografie	153