

GOODREADS

Precis. Concis. Pragmatic. Această carte ne prezintă pași mici care conduc spre realizări uriașe!

**brian
tracy**

DE LA AUTORUL
BESTSELLERULUI
**KISS
THAT FROG!**

taci și treci la treabă!

7 pași pentru a-ți atinge scopurile



202

CAPITOLUL 1

Cel mai mare obstacol în calea succesului

Mai întâi ne formăm obiceiuri, apoi obiceiurile ne formează pe noi.

JOHN DRYDEN

Nouăzeci și cinci la sută din ceea ce reușești sau nu reușești să faci este determinat de **obiceiurile** tale. Acțiunile tale sunt determinate de obiceiuri ale gândirii – felul în care ești programat să funcționezi ca urmare a experienței tale de o viață – și de obiceiuri comportamentale – felul în care acționezi sau nu acționezi.

Cel mai mare obstacol în calea succesului constă în faptul că oamenii au obiceiuri negative, uneori inconștiente, care îi dau înapoi, an după an, de la atingerea potențialului lor maxim.

Vestea bună este că toate obiceiurile se învată, mai întâi cele care țin de gândire, apoi cele comportamentale. Pentru că obiceiurile tale se învată, te poți și **dezvăța**

de ele, înlocuindu-le cu altele noi, pozitive, constructive, care să te ajute să acționezi, să continui și să faci o treabă extraordinară care să ducă rapid la mărirea salariului și la promovare.

Dezvoltare nouă, obiceiuri mai bune

Obiceiurile apar atunci când iei contact cu o informație bună sau rea, pe care o pui la baza unei noi acțiuni, pe care o întreprinzi, ca apoi să o repeți până va deveni un automatism. Odată ce acel obicei este interiorizat, ca reflex automat, nu mai chestionezi sau nu îți mai explici de ce faci ceea ce faci.

Cele mai rele obiceiuri sunt acelea apărute ca urmare a **limitărilor mentale pe care ți le impui**. Sunt domenii în care te simți limitat și incapabil, chiar dacă nu este cu adevărat așa. Prin urmare, te porți ca și cum ar fi real, până când chiar devine. O zicală veche spune: „Nu ești ceea ce **crezi** că ești, ci ești ceea ce crezi.“

Provoacă-ți gândirea

Primul pas în dobândirea unui succes extraordinar este să-ți faci timp să-ți chestionezi ideile care te dau înapoi de la obținerea succesului.

Unii oameni cred că nu sunt destul de inteligenți pentru că nu au obținut note mari la școală. Apoi descoperă că unii dintre cei mai de succes oameni, care

activează într-unele dintre cele mai prospere industrii, nu luau note extraordinare la școală.

Unii nu au succes pentru că nu se consideră creativi, autodisciplinați, buni organizatori ai timpului, punctuali sau capabili să învețe și să aplice lucrurile pe care le-au învățat. Ei spun: „Ăsta-i felul meu de a fi.“ Și chiar cred că acesta e motivul pentru care nu cresc și nu se dezvoltă.

De fapt, cele mai multe dintre limitele pe care și le impun oamenii nu sunt reale. Ele se bazează pe informații pe care le-au interiorizat; uneori vin ca urmare a opiniilor și criticilor primite de la cei din jur, alteori de la citirea horoscopului.

Frâna potențialului tău

Cea mai rea dintre limitele autoimpuse este **teama de eșec**. Aceasta este frica de pierdere, de sărăcie, de greșeli sau de a nu reuși să-ți atingi scopul pe care ți l-ai propus. Oamenii care sunt preocupați de teama de eșec caută mereu motive care să explice de ce nu funcționează ceva, de ce acel ceva nu e o idee bună sau de ce și-ar pierde timpul și banii făcând ce vor să facă. Teama de eșec, la fel ca toate celelalte frici, paralizează comportamentul, întunecă mintea și te face să te simți complet dezorientat.

Îmblânzirea elefanților

În seminarele mele, de multe ori întreb: „Cum dreszi un elefant indian?“ Cândva, elefanții indieni erau considerați „tancurile de luptă“ ale maharajahilor. Nu doar că ei cărau cutiile arcașilor și ale lăncierilor, dar erau și violenți și agresivi, atacau inamicii și îi împungeau cu fildeșii lor ascuțiți. Erau așa de feroși și neînfricați, încât armatele inamicilor fugeau în loc să îi înfrunte.

Astăzi, elefanții sunt folosiți ca animale de povară. Ară liniștiți și calmi câmpurile, transportă bușteni, fac tot ceea ce stăpânii lor le spun să facă, apoi se așază tăcuți în staulele lor, așteptând următoarea zi de muncă. Și-au pierdut complet ferocitatea și abilitatea de a declanșa frica în inimile inamicilor. **Cum s-a întâmplat asta?**

Începe antrenamentul

Când elefantul era pui, stăpânul său îl lua de lângă mamă, îi lega picioarele cu o funie groasă și îl lăsa într-o groapă adâncă. Micul elefant se zbătea și încerca să se întoarcă la mama lui, plângând, strigând și protestând. Dar fără niciun folos. Sfoara din jurul picioarelor era prea groasă, iar groapa prea adâncă. Până la urmă, puiul de elefant se dădea bătut și nu mai lupta.

În fiecare zi, stăpânul elefantului îl lua și îl lega în acel loc pentru multe ore. Aproape niciodată, puiul de elefant nu accepta acest tratament – atunci când era legat, se simțea **neajutorat**. Astfel a dezvoltat cea mai rea maladie a lumii moderne – ceea ce psihologii numesc „**învățarea sentimentului neajutorării**“.

Elefantul renunță

Când elefantul crește și devine un animal de cinci tone, cel mai mare mamifer terestru, tot ce trebuie să facă stăpânul lui este să ia o sfoară de mărimea unei zgârzi pentru câini, pe care să i-o înfășoare în jurul unuia dintre picioare, iar elefantul va deveni dintr-odată pasiv și va înceta să se miște sau să se revolte. Apoi stăpânul lui va lega celălalt capăt al sforii de un țărnuș înfipt la câțiva centimetri sub pământ. Elefantul, capabil să treacă prin garduri și să pună la pământ case, va sta pur și simplu și va aștepta în liniște până când stăpânul său va veni să-l ia la muncă.

Când suntem copii, același lucru ni se întâmplă și nouă. Încă de la o vârstă fragedă, părinții încep să ne spună cuvinte precum: „Nu!“, „Oprește-te!“, „Pleacă de acolo!“ sau „Nu atinge aia!“ Uneori, părinții adaugă acestor cuvinte chelfăneli sau diferite forme de pedeapsă psihică. Copiii în creștere vor începe curând să se simtă mici, incompetenți, incapabili, slabi și le va fi teamă să înceapă ceva nou sau diferit.

Rădăcina neajutorării

Mulți oameni au avut astfel de experiențe în copilărie. La fel ca elefantul indian, atunci când crești, de fiecare dată când te vei confrunta cu ceva nou, diferit, neașteptat sau nesigur, reacția ta naturală va fi aceeași: „Nu pot! Nu pot! Nu pot!“

Această frică de eșec te va trage înapoi de la a încerca lucruri noi, de la a-ți asuma riscuri, de la a ieși din zona de confort și de la a nu merge cu turma. În loc să te gândești la moduri prin care ai putea să te dezvolti și să beneficiezi de pe urma faptului de a încerca sau a face ceva diferit, te vei gândi doar la posibilul eșec și la lucrurile negative care s-ar putea întâmpla. La fel ca elefantul indian, vei deveni **pasiv**. Așa gândesc cam 80 la sută dintre oameni.

Propune-ți scopuri mărețe

Uite o întrebare pentru tine: ți-ar plăcea să fii fericit, sănătos, faimos, să arăți bine și să fii bogat?

Mulți oameni spun: „Ce întrebare stupidă! Bineînțeles că mi-aș dori să fiu fericit, sănătos, faimos, să arăt bine și să fiu bogat!“

Așa zici tu, dar în adâncul inimii tale te gândești, probabil, că asta nu este posibil pentru tine. Cum îți poți da seama? Uitându-te la ceea ce faci. Dacă vrei cu adevărat să-ți atingi țelurile, o vei face muncind

întreaga zi pentru a reuși și nimic nu te va putea opri de la obținerea reușitelor.

Acțiunile tale spun adevărul

Nu contează ce spui, ce-ți dorești, ce sperii sau intenționezi, dar contează ce faci. Acțiunile tale din fiecare oră, din fiecare minut îți vor spune ție și oricui din jurul tău cine ești și ce-ți dorești cu adevărat.

Ești ceea ce ești și astăzi te afli unde te afli ca urmare a alegerilor pe care le-ai făcut până în prezent. Nu poți schimba trecutul, dar îți poți schimba viitorul. Poți realiza lucruri multe și diferite, în viitor, în funcție de alegerile pe care le faci în prezent.

Cheia succesului

Dacă 95 la sută din ceea ce faci, pozitiv sau negativ, este influențat de obiceiurile tale, secretul construirii unui viitor extraordinar este formarea unor obiceiuri noi care să definească persoana care vrei să fii și lucrurile pe care vrei să le realizezi.

Adevărul este că obiceiurile rele sunt ușor de format, dar greu de trăit cu ele. Obiceiurile bune sunt greu de format, dar ușor de trăit cu ele.

O descoperire uimitoare este aceea că, odată ce dezvolți un obicei nou, pozitiv, un obicei care să-ți îmbunătățească viața, el devine repede un automatism. Va fi chiar mai greu să te întorci înapoi la un

obicei rău decât să practici un obicei bun, datorită sentimentelor de fericire și satisfacție personală pe care acesta din urmă ți le oferă.

Modelul formării unui obicei nou

Cum îți formezi un obicei nou, pozitiv? În același fel în care ți-ai format un vechi obicei negativ. Prin practică și repetiție. Iată formula:

Nu-ți forma mai multe obiceiuri deodată. Începe cu ceva simplu, un singur obicei care funcționează cu succes la alți oameni, cum ar fi punctualitatea.

Ia decizia de a fi punctual de acum înainte. Factorul decizional este extrem de important în formarea unui obicei nou. Motivul pentru care oamenii acționează la un nivel scăzut este că nu au decis niciodată să facă mai mult.

Scrive o afirmație pozitivă pe care să ți-o spui odată ce noul obicei va fi format. Spune ceva de felul: „Sunt punctual la fiecare întâlnire și programare.“

Repetă asta iar și iar, ca pe o mantră, până când subconștientul tău o va accepta ca pe o comandă. Odată ce subconștientul tău va accepta noile instrucțiuni, te vei trezi că ai devenit mai punctual și că te simți grozav.

Vince Lombardi, antrenorul de fotbal, era faimos pentru ceea ce se numea „timpul lui Lombardi“. Timpul lui Lombardi se definea prin „15 minute înainte de

ora stabilită“. Dacă autobuzul era programat să plece la 9:00 a.m., toți jucătorii erau învățați că trebuie să ajungă acolo la 8:45 a.m. Dacă nu erai acolo, autobuzul pleca fără tine.

Începe să practici timpul lui Lombardi în toate domeniile vieții tale. Ia decizia nu doar să ajungi la timp, dar să fii acolo cu 10–15 minute mai devreme decât ora stabilită.

Imaginează-ți că deja ai obiceiul de a fi punctual. Creează-ți în minte imaginea clară care să te înfățișeze pe tine în ipostaza omului punctual. Amintește-ți, toate îmbunătățirile felului în care acționezi încep cu o îmbunătățire la nivel mental.

Poartă-te ca și cum deja ai avea obiceiul pe care ți-l dorești. Întreabă-te: „Cum m-aș comporta dacă aș fi una dintre acele persoane punctuale din jurul meu?“ Poartă-te așa cum crezi că se poartă alți oameni punctuali.

Pretinde că ești deja persoana care intenționezi să fii.

Dezvoltă sentimentele de mândrie, fericire, auto-control care vin ca urmare a punctualității. Aceste sentimente de mândrie, încredere în sine și respect față de propria persoană vor înrădăcina și mai adânc în subconștientul tău noul obicei și comportament, transformându-l mult mai repede într-un automatism.

Iată o descoperire: formarea și practicarea oricărui obicei pozitiv întăresc și revitalizează și toate celelalte obiceiuri pozitive mai vechi. Totodată, orice slăbiciune sau sustragere de la responsabilitatea de a fi disciplinat îți va destabiliza obiceiurile bune.

Cea mai gravă boală

Cea mai gravă boală, aceea care subminează și sabotează succesul, se numește „scuzită“.

Aceasta se definește ca „o inflamație a glandei secretoare de scuze“. Este, fără niciun dubiu, fatală pentru succes.

Una dintre caracteristicile oamenilor „perfecti“ este aceea că ei „niciodată nu se plâng, niciodată nu se explică“. Ei niciodată nu au scuze prin care să-și justifice comportamentul. Fac ceva sau nu fac, dar niciodată nu se vor plânge despre „cum au fost blocați în trafic“ sau nu vor folosi genul de scuze prin care oamenii slabi își justifică întârzierea.

Elimină **limbajul eșecului** din viața ta. Refuză să spui lucruri de felul „voi încerca“ sau „voi face cum voi putea mai bine“.

Aceste expresii sunt scuze spuse **în avans** pentru un viitor eșec. Când cineva spune „voi încerca să fac asta la timp“, ceea ce spune este: „Îți ofer un semnal clar că voi eșua. Nu voi reuși să o fac până la termenul-limită.“

Nu mă poți învinovăți dacă nu reușesc să fiu gata la timp.“

Să ai mereu scuze te va face să te simți slab și nesigur. Și nu vei reuși să păcălești pe nimeni. Oricine știe că cei care au scuze pentru orice sunt incompetenți, niște oameni pe care nu te poți baza în nicio situație.

Insula fanteziei

Glumim și spunem că oricine vrea să fie un om de succes, să fie sănătos, faimos și să se bucure de o viață minunată. Dar, înainte de a începe, oamenii decid că au nevoie de o mică vacanță. Așa că pleacă într-o extraordinară vacanță mentală într-un loc, o insulă numită „Într-o Zi Voi“.

Ei spun: „Într-o zi voi munci mai mult și voi fi promovat.“

„Într-o zi voi citi acea carte și-mi voi îmbunătăți capacitățile.“

„Într-o zi voi începe acel program pentru slăbit și voi lucra pentru a scăpa de kilogramele în plus.“

„Într-o zi voi învăța cum să-mi organizez timpul, în așa fel încât să fiu mai productiv.“ Și așa mai departe.

Și de cine sunt înconjurați cei de pe insula Într-o Zi Voi? Sunt înconjurați tot de oameni de pe insula Într-o Zi Voi. Și care este cel mai întâlnit subiect de

conversație pe insula Într-o Zi Voi? Nici un altul decât: „scuzele preferate“.

Scuzele preferate

Oamenilor care-și stabilesc domiciliul pe insula Într-o Zi Voi le place comerțul cu scuze. „Care e motivul pentru care te afli pe insulă?“ se întreabă unul pe altul. Apoi își împărtășesc motivele favorite care le cauzează eșecul în a se ridica la potențialul lor.

Așa cum spunea Mark Twain: „Ai mii de motive să eșuezi, dar nici măcar o singură scuză.“

Deci, aici este secretul: **Hotărăște-te să pleci de pe insulă!**

Să nu mai existe scuze pentru tine. Să nu mai existe călătorii pe insula Într-o Zi Voi. În locul lor, pas cu pas, rezolvă lipsurile care stau în calea ajungerii la obiceiurile care duc la înalta performanță. Fă asta în orice minut. Alege-ți un obicei pe care vrei să ți-l formezi și lucrează la asta o lună întreagă. Practică-l în fiecare zi. Niciodată nu-ți îngădui vreo excepție. Dacă te vei abate, așa cum probabil se va întâmpla, redresează-te imediat și continuă să-ți antrenezi noul obicei.

Fă asta iar și iar, până când îți va părea ceva ușor și va deveni un automatism. Apoi mergi mai departe, spre un alt obicei pe care ai nevoie să ți-l formezi pentru a deveni tot ce poți deveni. Dar, în primul rând,

dezvoltă-ți obiceiul de a începe și a continua proiectul tău cel mai important.

Rămâi concentrat, îndreaptă-te spre împlinirea visurilor tale și continuă să lucrezi pentru atingerea propriilor scopuri.

LL COOL J

CAPITOLUL 2

Preia frâiele vieții tale

Asumă-ți responsabilitatea pentru standarde mai înalte decât s-ar aștepta oricine de la tine. Nu-ți găsi niciodată scuze.

HENRY WARD BEECHER

Scopul tău este să te simți puternic, să simți că ai un scop, că ești competent și capabil să faci tot ce este nevoie pentru a atinge orice țel spre care țintești. Dar, înainte de a face orice, **prima dată** trebuie să faci altceva.

Trebuie să-ți asumi în totalitate responsabilitatea pentru cine ești azi, pentru tot ce ai făcut până în prezent sau pentru tot ce ai realizat și pentru tot ce ți-a reușit în lunile și anii din trecut. **Ești responsabil.** Nimeni nu te va salva. Totul depinde de tine.

Marea diferență

Acceptarea unei responsabilități față de tine însuși este extraordinarul factor care face diferența dintre

învingători și învinși, dintre lideri și discipoli, dintre oamenii bogați și oamenii săraci.

În tinerețe suntem obișnuiți ca părinții să ia deciziile pentru noi. Ei hotărăsc cu ce ne vom îmbrăca, ce să mâncăm, să facem și unde să mergem. Așa funcționează lucrurile când suntem mici.

În mod ideal, când crești, devii din ce în ce mai responsabil de viața ta, până la maturitate, când ajungi să fii responsabil în totalitate. Ești pe cont propriu. Iei decizii și faci alegeri singur. Faci ce vrei. Refuzi să faci ce nu vrei. Ești la conducere.

Scapă de adicție

Mulți oameni, adânc în ei, au obiceiul „adicției“ în unul sau mai multe domenii ale vieții lor. Ei cred, simt, speră și își doresc ca mai încolo, cumva, cineva să vină și să-i salveze. Cineva să-i învețe și să-i antreneze, oferindu-le ceva de făcut, un loc de muncă, iar în timpul acesta acel cineva să ia în locul lor cele mai importante decizii care țin de viața profesională.

Aceștia transferă sentimentul de adicție de la părinții lor spre șefii și companiile pentru care lucrează, devenind pasivi, la fel ca elefantul indian, și așteaptă pe cineva să vină și să le spună ce să facă.