

NICULESCU

BESTSELLER INTERNAȚIONAL



REGULILE VIETII

Cod personal pentru
A FI FERICIT ȘI A AVEA SUCCES



RICHARD TEMPLAR



Richard Templar

REGULILE VIETII

Cod personal pentru a fi fericit
și a avea succes

Traducere: Anca Mihaela Florea



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TEMPLAR, RICHARD

Regulile vieții : cod personal pentru a fi fericit și a avea succes / Richard Templar ;
trad.: Anca Mihaela Florea. - București : Editura Niculescu, 2021
ISBN 978-606-38-0617-9

I. Florea, Anca-Mihaela (trad.)

159.9

© Richard Templar 2006 (print)

© Richard Templar and Pearson Education Limited 2011 (print and electronic), 2012 (print)

© Richard Templar 2015 (print and electronic)

This translation of *The Rules of Life* is published by arrangement with Pearson Education Limited.

Titlu original: *The Rules of Life. A personal code for living a better, happier, more successful kind of life,*
by Richard Templar

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Copertă: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

ISBN 978-606-38-0617-9

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

<i>Introducere</i>	13
<i>Mulțumiri</i>	19

Reguli pentru tine.....20

1 Nu spune nimic nimănui	22
2 O să îmbătrânești, dar nu o să devii neapărat și mai înțelept	24
3 Acceptă că ceea ce a fost... a fost	26
4 Acceptă-te așa cum ești	28
5 Află ceea ce contează și ceea ce nu este deloc important.....	30
6 Dedică-ți viața unui scop	32
7 Fii flexibil în gândire.....	34
8 Manifestă interes față de lumea exterioară	36
9 Fii de partea îngerilor, nu a demonilor	38
10 Numai peștii morți înoată în direcția curentului	40
11 Fii ultimul care ridică vocea	42
12 Fii propriul tău sfătuitoare.....	45
13 Fără teamă, fără surprize, fără ezitări, fără îndoieli.....	47
14 Mi-ar fi plăcut să fac acel lucru – și îl voi face cândva... ..	49
15 Este în regulă să și renunți	51
16 Numără până la zece.....	53
17 Schimbă ceea ce poți schimba și renunță la restul	55
18 Țintește să fii mereu cel mai bun în tot ceea ce faci – nu pe locul al doilea.....	57
19 Nu trebuie să fii perfect	59
20 Nu-ți fie teamă să visezi	61

21	Dacă vrei să sari de pe pod, asigură-te că știi cât de adâncă este apa.....	63
22	Nu rămâne ancorat în trecut	65
23	Nu trăi în viitor	67
24	Trăiește-ți viața – aceasta trece într-un ritm amețitor ...	69
25	Fii consecvent.....	71
26	Îmbracă-te ca și cum astăzi ar fi o zi foarte importantă...	73
27	Construiește-ți un sistem de credință	75
28	Acordă-ți în fiecare zi puțin timp doar pentru tine.....	77
29	Stabilește-ți un plan	79
30	Să ai simțul umorului	81
31	Alege cu grijă cum îți așterni, pentru că așa vei dormi	83
32	Viața poate semăna cu o reclamă	85
33	Obișnuiește-te să ieși din zona ta de confort.....	87
34	Învăță să pui întrebări.....	89
35	Fii demn	91
36	Este firesc să ai emoții puternice.....	93
37	Păstrează-ți credința	95
38	Nu vei înțelege niciodată totul	97
39	Descoperă de unde vine adevărata fericire.....	99
40	Viața este ca o pizza	101
41	Întotdeauna trebuie să ai pe cineva care este bucuros să te vadă	103
42	Trebuie să știi când să renunți la ceva – și să mergi mai departe	105
43	Răzbunarea duce la escaladarea ostilităților.....	107
44	Ai grijă de tine	110
45	Păstrează-ți bunele maniere în tot ce faci	112
46	Fă des ordine printre lucrurile tale	115
47	Nu uita să te întorci la origini.....	117
48	Trasează niște limite personale în jurul tău.....	119

49	Cumpără în funcție de calitate, nu de preț	121
50	Este firesc să te îngrijorezi – sau să știi cum să nu o faci	123
51	Rămâi mereu tânăr	126
52	Să investești bani atunci când apare o problemă nu funcționează întotdeauna.....	128
53	Gândește cu mintea ta	130
54	Nu tu ești cel care deține controlul	132
55	Să ai mereu ceva care să te distragă de la preocupările tale	134
56	Numai oamenii buni se simt vinovați	136
57	Dacă nu ai nimic frumos de spus, mai bine te abții	138

Reguli pentru parteneri..... 140

58	Acceptă diferențele dintre voi și bucură-te de ce aveți în comun	142
59	Dă-i voie partenerului tău să fie el însuși.....	144
60	Poartă-te frumos	146
61	Ce anume vrei să faci?	148
62	Fii primul care își cere scuze	151
63	Fă acel pas în plus pentru a-i face pe plac celuilalt	153
64	Trebuie să știi când să ascuți și când să acționezi.....	155
65	Iubește viața voastră de cuplu	157
66	Asigură-te că, atunci când faci dragoste, o faci cu dragoste	159
67	Continuă să comunici	161
68	Respectă intimitatea celuilalt.....	163
69	Asigură-te că tu și partenerul tău împărtășiți aceleași țeluri	165
70	Tratează-ți partenerul mai bine decât pe cel mai bun prieten	167

71	Mulțumirea este un scop înalt și nobil.....	169
72	Nu trebuie să aveți amândoi aceleași reguli.....	171

Reguli pentru familie și prieteni 174

73	Dacă ai de gând să fii prietenul cuiva, să fii unul bun	176
74	Niciodată nu poți fi prea ocupat pentru cei dragi	178
75	Lasă-i pe copiii tăi să greșescă – nu au nevoie de ajutorul tău	180
76	Respectă-ți și iartă-ți părinții	182
77	Dă-le o pauză copiilor tăi.....	184
78	Nu împrumuta niciodată bani dacă nu ești pregătit să nu-i mai primești înapoi.....	186
79	Nu judeca pe nimeni	188
80	Nu există copii răi	190
81	Rămâi în preajma oamenilor pe care îi iubești	192
82	Dă-le copiilor tăi responsabilități.....	194
83	Copiii tăi trebuie să intre în conflict cu tine ca să plece de acasă	196
84	Copiii tăi vor avea prieteni de care nu o să-ți placă.....	198
85	Rolul tău de copil	200
86	Rolul tău de părinte	202

Reguli sociale..... 204

87	Suntem cu toții mai înrudiți sau mai apropiați decât crezi	206
88	Iertarea nu doare.....	208
89	Nu este așa de greu să dai o mână de ajutor și să fii binevoitor	210
90	Și ei ce au de câștigat din asta?	212
91	Petrece cât mai mult timp cu oamenii pozitivi	214

92 Fii generos cu timpul și informațiile tale	216
93 Implică-te	218
94 Menține un standard moral ridicat	220
95 Dacă tu ai ceva nu înseamnă că și ceilalți au	222
96 Compară-te cu alte persoane.....	224
97 Fă-ți un plan de carieră	226
98 Analizează implicațiile pe termen lung ale ocupației tale.....	228
99 Fii bun în meseria ta	230
100 Fii conștient de răul pe care îl faci	232
101 Alege gloria, nu decăderea.....	234
102 Fii parte a soluției, nu a problemei	236
103 Gândește-te la ce ar putea spune istoria despre tine	238
104 Nu totul poate fi ecologic.....	240
105 Dă ceva înapoi	242
106 Găsește o regulă nouă în fiecare zi, sau măcar din când în când.....	244

Regulile fericirii 246

1. Adoptă o perspectivă pe termen lung	248
2. Fă ceva la care ești bun	250
3. Trebuie să te iubești	252
4. Privește lucrurile dintr-un alt unghi	254
5. Trece în revistă tot ce ai făcut	256
6. Combină lucrurile.....	258
7. Găsește ceva care să te distragă	260
8. Trebuie să știi pe cine să prețuiești	262
9. Depășește blocajele și obstacolele din viața ta	264
10. Preia controlul.....	266

Introducere

Din motive prea lungi și complicate pentru a fi explicate aici, trebuie să spun că, în tinerețe, am fost nevoit să locuiesc împreună cu bunicii mei. Aceștia, ca multe alte persoane din generația lor, erau genul de oameni muncitori și modești. Bunicul meu se pensionase devreme din cauza unui accident de muncă (un camion plin de cărămizi se răsturnase peste piciorul lui), iar bunica lucra într-un mare magazin universal din Londra. Cum s-a trezit cu mine pe cap pe neașteptate, a întâmpinat anumite probleme de logistică. Eram prea mic să pot merge la școală, și în același timp nu puteam fi lăsat în grija bunicului (în acele vremuri, bărbații nu aveau grijă de copii... Doamne, cum s-au schimbat lucrurile între timp!) Așadar, bunica m-a luat sub aripa ei protectoare – în anumite zile la propriu, nu doar metaforic, atunci când trebuia să mă strecoare pe lângă directorii sau supraveghetorii de la locul ei de muncă – și așa am mers mai departe împreună.

Era amuzant să mă duc cu „buni” la ea la serviciu. Eram nevoit să stau liniștit, fără să scot o vorbă, intervale lungi de timp și, fiindcă aceasta devenise regula, am presupus că așa era normal. Am descoperit că, atunci când urmăream clienții – de cele mai multe ori ascuns în spatele unui birou uriaș –, timpul trecea mai repede și eram mai fericit. În felul acesta am dezvoltat o plăcere imensă de a observa oamenii.

Mama – mai târziu m-am întors să locuiesc cu ea – spunea că acest obicei nu mă poate ajuta în niciun fel. Nu cred că avea dreptate. Vedeți, la începutul carierei mele, analizându-i pe cei

din jur, am înțeles că oamenii erau promovați grație unor trăsături de comportament. Dintre doi oameni înzestrați cu aceleași calități, cel care se îmbrăca, se comporta și gândea ca și cum ar fi fost deja promovat era acela care urma să primească slujba dorită. Cu un asemenea comportament am reușit să promovez și eu. Aceste „reguli” au devenit baza lucrării mele *The rules of Work* („Regulile muncii”), un bestseller pe piața de specialitate.

Așa cum în activitatea profesională există anumite comportamente care îi ajută pe oameni să se îndrepte mai ușor în diferite direcții, sunt și deprinderi care ne folosesc în viața personală. Observând viața în general, oamenii par să se încadreze în două tabere principale: cei care par că posedă cheia succesului și cei care cred că totul este o luptă. Și când spun că „posedă cheia succesului” nu mă refer la acumularea unor averi sau la construirea unei cariere strălucite, dar stresante. Nu, fac trimiteri la un înțeles mai vechi, pe care îl știau și bunicii mei care munciseră o viață întreagă. Și avea în vedere niște oameni mulțumiți, fericiți în viața de zi cu zi, în general sănătoși și care știu să se bucure mai mult de viață. Cei pentru care existența este permanent o luptă nu sunt la fel de fericiți, iar plăcerile vieții nu sunt ceea ce ar trebui să fie.

Așadar, care este secretul? Răspunsul se reduce la o alegere simplă. Fiecare dintre noi optează să facă anumite lucruri. O parte dintre acestea ne vor face nefericiți, altele ne vor aduce fericirea. Studiind oamenii, am ajuns la concluzia că, urmărind câteva „reguli de viață” simple, vom putea face mai multe lucruri, vom depăși mai ușor greutățile, vom lua mai mult de la viață și vom răspândi puțină fericire în jurul nostru. Oamenii care respectă aceste reguli ale vieții își poartă cu ei norocul,

aduc bucurie oriunde merg, au mai mult entuziasm și se descurcă mai bine în orice situație.

Ceea ce urmează să vă prezint sunt *Regulile vieții* mele. Nu sunt bătute în cuie, nici secrete sau dificile. În plus, se bazează în întregime pe observațiile mele despre oamenii fericiți și care au avut succes. Am observat că cei care le urmează sunt la rândul lor împliniți, în timp ce aceia care aleg să nu le respecte par nefericiți. Oamenii care se bucură de succes nu-și dau seama de cele mai multe ori că devin *jucători după reguli*. Cei mai puțin instinctivi simt de multe ori că le lipsește ceva și își petrec întreaga viață căutând acel *ceva* – adesea pe ei înșiși –, care le va da în mod miraculos un sens vieții sau le va umple un gol interior. Dar răspunsul se află mult mai aproape de noi – avem nevoie doar de niște schimbări simple de comportament.

Chiar poate fi atât de simplu? Sigur că nu! Niciodată nu este ușor să trăiești după reguli. Dacă ar fi fost așa, le-am fi găsit cu mult timp în urmă. Trebuie să fie greu, pentru ca răsplata să fie pe măsură. Dar și aceasta este frumusețea regulilor, toate sunt simple și realizabile de către fiecare individ, pe rând. Puteți alege o țință mai grea și să urmați un plan elaborat, sau puteți porni de la câteva reguli simple. Cum a fost în cazul meu? Firește că nu le-am respectat niciodată pe toate. Calc pe alături la fel de des ca oricine altcineva, dar știu cum să mă întorc pe orbita mea. Știu ce trebuie să fac pentru a-mi găsi sensul vieții.

Studiind oamenii, mi-am dat seama că aceste reguli ale vieții sunt sensibile. Eu, personal, prefer un sfat care începe cu: „Mergi liniștit...”, dar nu prea știu cum pot face asta. Pe de altă parte, un sfat de genul „Șterge-ți pantofii înainte să ieși din casă.” are mai mult sens, fiindcă este o acțiune pe care o pot

face și, mai important, una a cărei logică o înțeleg. Întâmplător, sunt de părere că niște pantofi lustruiți fac o impresie mai bună decât unii neîngrijiți.

Aici nu veți găsi instrucțiuni despre curățarea pantofilor, nimic inspirațional sau de tip New Age, ceea ce nu înseamnă că aceste lucruri nu contează. Consider doar că este mai bine să ne propunem acțiuni realiste și realizabile, decât clișee înălțătoare care pot fi adevărate – „Timpul este un mare vindecător”, de exemplu, și „Iubirea învinge totul.” –, dar care atunci când trebuie făcut ceva nu apasă butonul potrivit.

În cartea de față veți găsi un bun-simț de modă veche. Nu este nimic nou. Lucrarea mea nu este o revelație, este un memento. Vă amintește că *regulile vieții* sunt universale, clare, simple. Urmați-le, funcționează!

O să mă întrebați de ce există oameni care nu au astfel de reguli și totuși se bucură de succes. Ei bine, știm cu toții persoane care au dobândit averi impresionante, dar care sunt foarte duri și reci, dezagreabili, tiranici sau acționează ilegal. Dacă asta este ceea ce vă doriți e posibil să obțineți. Dar presupun că vreți să dormiți bine noaptea, să trăiți în pace cu propria persoană și să fiți un om respectabil. Iar frumusețea acestor lucruri constă în faptul că totul se rezumă la alegerea personală. Cu toții optăm în fiecare zi dacă suntem de partea îngerilor sau a demonilor. *Regulile vieții* ne ajută să alegem să fim de partea îngerilor, dar nu este obligatoriu. Eu, personal, când merg la culcare, trec în revistă ce am făcut în ziua respectivă și atunci, din fericire, îmi pot spune adesea „Da, a fost o zi bună.” și sunt mândru de ceea ce am realizat, în loc să am regrete și nemulțumiri. Îmi place să simt că am făcut ceva diferit, că am fost amabil cu oamenii în

loc să-i jignesc, că am răspândit puțină fericire în jur, că m-am distrat și, în general, pe o scară de la 1 la 10, că am fost mai aproape de 10 în privința comportamentului meu.

Regulile vieții nu înseamnă să câștigi mulți bani și să ai un succes incredibil (s-ar putea să fie nevoie să citești *The Rules of Work* – „Regulile muncii” – pentru asta). Este vorba pur și simplu despre viața noastră interioară, interacțiunea cu cei din jur, ce fel de prieten, partener și părinte suntem, ce fel de impact avem asupra lumii în care trăim și ce impresie lăsăm în urmă.

Îmi privesc uneori cărțile ca pe niște copii. Le mângâi pe cap, le șterg nasul și le trimit în lume. Mi-ar plăcea să știu cum se descurcă. Așadar, dacă *Regulile vieții* vor schimba ceva în viața voastră sau dacă ați descoperit niște reguli personale care mie mi-au scăpat, aș vrea să le aflu. Aștept regulile voastre pe pagina mea de Facebook – www.facebook.com/richardtemplar.

Richard Templar

REGULI PENTRU TINE

Am structurat *Regulile vieții* în patru părți – pentru tine, pentru partenerul tău, pentru familia ta și prietenii tăi, precum și pentru cercul tău social, împreună cu lumea mai largă (inclusiv cea profesională) – reprezentând cele patru cercuri pe care le trasăm inconștient în jurul nostru.

Să începem cu cele mai importante, *Regulile pentru noi înșine* – reguli personale, reguli pentru noi. Sunt acele reguli care ne ajută pe fiecare să ne ridicăm dimineța din pat, să înfruntăm lumea cu o atitudine pozitivă, să ne petrecem ziua în siguranță și să avem parte de reușite, indiferent de obstacolele pe care le întâlnim. Sunt regulile care ne servesc pentru a putea să reducem nivelul de stres, ne dau perspectiva corectă, ne încurajează să ne stabilim standardele și scopurile personale.

Cred că aceste reguli vor putea fi adaptate pentru fiecare dintre noi, în funcție de educație, vârstă și statut social. Cu toții avem nevoie de standarde personale, care variază de la o persoană la alta, dar rămân de o importanță vitală. În absența lor, suntem în derivă, ne pierdem direcția și capacitatea de a ne autoevalua. Cu ele avem un centru precis, un punct de sprijin, o bază de la care să ne luăm energia. Ele sunt reperul evoluției personale.

Dar nu totul se reduce la standarde; trebuie să ne desțindem, să ne distrăm și să ne bucurăm de viață.

REGULA 4

Acceptă-te așa cum ești

Dacă ai acceptat că ceea ce a fost a fost, vei rămâne exact cu ceea ce ești. Nu te poți întoarce în timp să schimbi totul, așa că trebuie să te mulțumești cu ce ai. Nu vreau să fac vreo sugestie de tip New Age, cum ar fi *Iubește-te pe tine însuți*, fiindcă este un țel prea ambițios. Este suficient să începem fiecare prin a ne accepta. E ușor să te accepți, fiindcă presupune doar atât – să te accepți. Nu trebuie să fii mai bun, să te schimbi ori să tinzi spre perfecțiune. Fă exact opusul. Doar acceptă-te!

Este nevoie să-ți accepți negii, cucuiele sau vânătăile emoționale, părțile rele, slăbiciunile și pe toate celelalte. Asta nu înseamnă că trebuie să fim mulțumiți întru totul de noi ori că ne putem delăsa și duce o viață inadecvată. Întâi trebuie să ne acceptăm așa cum suntem și, pornind de acolo, să construim în continuare. *Nu* trebuie să ne facem rău singuri doar fiindcă nu ne plac anumite părți din noi. Da, putem schimba multe, dar schimbările vor veni odată cu trecerea timpului. Am ajuns abia la **Regula 4**.

NU TREBUIE SĂ FII MAI BUN, SĂ TE SCHIMBI
ORI SĂ TINZI SPRE PERFECȚIUNE.
FĂ EXACT OPUSUL. DOAR ACCEPTĂ-TE!

Aceasta trebuie să fie o regulă, fiindcă aici nu avem de ales. Trebuie să ne acceptăm cum suntem – adică rezultatul tuturor experiențelor noastre de viață, așa cum sunt ele. Tu, eu, noi toți suntem oameni, adică niște ființe complexe. Venim cu dorințele, angoasele, păcatele, uneori meschinăriile, greșelile, nervozitatea, mitocănia, deviațiile, ezitățile noastre etc. Complexitatea este cea care îl face pe om o creatură minunată.

Niciunul dintre noi nu va fi vreodată perfect. Pornim de la ceea ce avem și ceea ce suntem, apoi zi de zi facem alegeri, cu speranța că vom fi mai buni. Este tot ce putem cere de la noi – să alegem. Să fim conștienți și atenți, să fim pregătiți să facem ceea ce este corect. Și să acceptăm că în anumite zile nu vom fi în stare de acest lucru. Sunt zile în care fiecare dintre noi are căderi. Este în regulă, nu te blama prea mult. Ridică-te și ia-o de la capăt. Acceptă că vei cădea din când în când și că ești om.

Știu că uneori este greu, dar din momentul în care ai decis să urmezi calea *jucătorului după reguli*, te afli pe drumul dezvoltării personale. Încetează să-ți cauți defectele și nu-ți mai aplica tratamente dure. Acceptă că ești ceea ce ești. În acest moment faci tot ce poți, așa că dă-ți singur o palmă ușoară pe spate și continuă.

Dedică-ți viața unui scop

Ca să poți stabili ceea ce contează și ceea ce nu este deloc important, trebuie să știi cărui scop îți dedici viața. Fiind vorba despre o alegere personală, nu există răspunsuri corecte sau greșite, dar e mai bine să ai unul, decât să nu știi nimic.

Spre exemplu, viața mea este coordonată de două repere: **a.** Cineva mi-a spus cândva că, dacă sufletul sau spiritul este singura proprietate pe care o voi lua cu mine atunci când voi părăsi această lume, ar trebui să fie și cel mai prețios lucru pentru persoana mea. **b.** Educația mea ciudată.

Primul reper nu este legat de religie, dar a atins o coardă sensibilă, a declanșat ceva în mine. Indiferent ce aveam de gând să iau cu mine pe lumea cealaltă, trebuia să fac un minim efort. Să mă asigur că este cel mai valoros lucru. Asta m-a pus pe gânduri. Cum oare să obții așa ceva? Nici până în ziua de azi nu am aflat. Am explorat și am experimentat, am învățat și am făcut greșeli, am cercetat și am urmat diverși oameni, am citit și am studiat, m-am luptat cu această problemă toată existența mea. Cum poți atinge acest nivel de dezvoltare a vieții? Singura concluzie la care am ajuns este că trebuie să ne trăim viața cu decență, să facem cât mai puțin rău cu putință, să-i tratăm pe toți cei cu care interacționăm cu respect și demnitate. Este scopul căruia mi-am dedicat viața și care mi se și potrivește foarte bine.

Și cum poate contribui educația mea ciudată la îndeplinirea scopului meu? Întrucât am avut parte de o educație „disfuncțională” și am ales să-i dau voie să mă motiveze în loc să mă afecteze negativ, sunt perfect conștient că mulți oameni trebuie să se elibereze de efectele întâmplărilor negative din trecutul lor. Este scopul căruia mi-am dedicat și eu viața. Da, poate că sună nebunește; poate că *eu* sunt nebun. Dar mi-am găsit un țel și este unul care într-adevăr contează.

Toate lucrurile acestea nu sunt niște inițiative extraordinare, iar eu nu mi-am tipărit pe frunte un blazon – „Templar își dedică viața...” Dar în adâncul sufletului, în tăcere, există un obiect al devoțiunii mele. Este etalonul care mă ajută să judec cum mă simt, ce fac și spre ce mă îndrept. Nu trebuie să trâmbițezi un asemenea lucru. Nu trebuie să spui nimic nimănui (vezi **Regula 1**). Nici măcar nu trebuie să te gândești prea mult la detalii. O simplă declarație personală de intenție este suficientă. De exemplu, misiunea lui Disney este „să-i faci fericiți pe oameni”. Stabilește cărui scop merită să îți dedici viața. Restul va veni mai ușor.

O SIMPLĂ DECLARAȚIE PERSONALĂ
DE INTENȚIE ESTE SUFICIENTĂ.

Fii flexibil în gândire

Odată ce gândirea ta se cristalizează, devine rigidă și formală, ai pierdut bătălia. În momentul în care crezi că deții toate răspunsurile, poți să-ți pui armele în cui. Odată ce ți-ai fixat un mod de viață, ești deja de domeniul trecutului.

Ca să profiți la maximum de viață, trebuie să păstrezi toate porțile deschise, să ai o gândire și un stil de viață flexibile. Trebuie să fii pregătit să faci față unei furtuni – la naiba, o furtună izbucnește atunci când ne așteptăm mai puțin! În momentul în care funcționezi după un tipar, trebuie să te aștepți să fii scos din cursă. Ar fi bine să-ți analizezi cu atenție raționamentul ca să înțelegi ce vreau să spun. Gândirea flexibilă seamănă cu artele marțiale – acolo unde ești tot timpul gata să te miști în sus, în jos, lateral, să te ferești ori să te retragi. Încearcă să nu privești viața ca pe un dușman, ci ca pe un partener de antrenament. Dacă ești flexibil, va fi distractiv. Dacă rămâi rigid, e posibil să primești o lovitură la un moment dat.

Cu toții urmăm niște tipare în viață. Ne place să ne punem anumite etichete legate de propria persoană și suntem foarte mândri de opiniile și credințele noastre. Ne place să citim același ziar, să urmărim aceleași filme sau seriale TV, mergem întotdeauna la aceleași magazine, mâncăm acele preparate care ni se potrivesc, purtăm același tip de haine. Până aici totul e bine. Dar dacă ne îndepărtăm de restul opțiunilor sau posibilităților, devenim plictisitori, rigizi, înțepeniți – și e posibil să primim o nouă lovitură.

Trebuie să vezi viața ca pe o serie de aventuri. Fiecare aventură este o șansă de a te distra, de a învăța ceva nou, de a explora lumea, de a-ți extinde cercul de prieteni și de experiențe și de a-ți lărgi orizonturile. Dacă închizi ușa în nas aventurii, tocmai de asta vei avea parte – adică vei rămâne și tu închis în mediul tău.

În momentul în care ți se oferă șansa de a avea o aventură, de a-ți schimba gândirea, de a ieși în afara ta, din zona ta de confort, urmează-o și vezi ce se întâmplă. Dacă acest gând te sperie, amintește-ți că poți oricând să te întorci în cochilia ta, după ce experiența nouă s-a încheiat, dacă asta este ceea ce vrei.

Dar nici acceptarea oricărei oportunități nu poate fi o regulă bătută în cuie, fiindcă ar fi o dovadă de inflexibilitate. Cei care au o gândire flexibilă știu când trebuie să spună da sau nu.

Dacă vrei să știi cât de flexibil ești în gândire, iată câteva teste. Ții lângă pat același tip de cărți pe care le-ai citit dintotdeauna? Ți s-a întâmplat să spui: „Nu cunosc oameni de genul ăsta.” sau „Nu mă duc în genul ăsta de locuri.”? Dacă da, poate că este timpul să-ți dezvolti mintea și să scapi de cătușele gândirii.

**ÎNCEARCĂ SĂ NU PRIVEȘTI VIAȚA
CA PE UN DUȘMAN, CI CA PE UN PARTENER
DE ANTRENAMENT.**

Fii de partea îngerilor, nu a demonilor

În oricare zi a vieții noastre ne aflăm în fața unui număr mare de alegeri. Iar fiecare dintre acestea se reduce, de obicei, la a fi de partea îngerilor sau a demonilor. Tu ce vei alege? Sau nici măcar nu ai înțeles ce se întâmplă de fapt? Dă-mi voie să-ți explic. Fiecare acțiune a noastră are un efect asupra familiei, a oamenilor din jur, a societății, a lumii în general. Iar efectul poate fi unul pozitiv sau negativ – de obicei, alegerea ne aparține. Câteodată, este o alegere dificilă. Suntem prinși între ceea ce vrem *noi* și ceea ce este bine pentru alții – între satisfacția personală și generozitate.

E drept, nu a spus nimeni că va fi ușor. Iar decizia de a fi de partea îngerilor este de multe ori una dificilă. Dar dacă vrem să reușim în această viață – iar eu măsoz succesul prin atingerea stării de mulțumire de sine/de fericire/de împlinire –, atunci trebuie să facem în mod conștient o astfel de alegere. Acesta poate fi unul dintre scopurile noastre, cui ne dedicăm viața – îngerilor, și nu demonilor.

SUNTEM PRINȘI ÎNTRE CEEA CE VREM NOI
ȘI CEEA CE ESTE BINE PENTRU ALȚII.

În cazul în care vrei să știi dacă ai făcut deja această alegere, analizează-ți sentimentele și modul în care reacționezi atunci când cineva îți taie calea în trafic, la o oră de vârf. Sau când te grăbești și cineva te oprește să-ți ceară niște informații. Sau dacă ai un copil adolescent care are probleme cu poliția. Sau atunci când împrumuți bani unui prieten și acesta uită să ți-i înapoieze. Sau când șeful tău te numește prost sau incompetent în fața celorlalți colegi. Sau atunci când copacii vecinului încep să se întindă pe proprietatea ta. Sau când îți lovești degetul mare cu un ciocan. Sau, sau, sau... Cum am mai spus, în fiecare zi trebuie să facem alegeri. Iar ca să devenim eficienți, este nevoie să fie o alegere conștientă.

Acum, problema este că nimeni nu-ți va spune exact care este diferența dintre un înger și un demon. Aici va trebui să-ți stabilești propriile criterii. Dar haide, nu poate fi atât de dificil! Cred că o mulțime de lucruri sunt evidente de la sine. Este ceva dureros sau există vreo piedică? Ești parte din problemă sau din soluție? Situația se va îmbunătăți sau se va înrăutăți dacă optezi pentru anumite lucruri? Trebuie să faci această alegere numai pentru tine.

Contează doar ce înseamnă în interpretarea ta un înger sau un demon. Nu are rost să spui cuiva că este de partea demonilor, fiindcă este posibil ca el să aibă o cu totul altă perspectivă în comparație cu tine. Ceea ce fac alții este alegerea lor și nu-ți vor mulțumi dacă le spui contrariul. Cu siguranță, poți privi de pe margine, în calitate de observator impasibil și obiectiv, și să-ți spui: „Eu nu aș fi procedat așa.” Sau: „Eu cred că ei au ales să fie îngeri.” Sau chiar: „Doamne, ce oribil!” Dar nu trebuie să spui nimic.