

NICULESCU



DE LA EȘEC LA SUCCES



CUM
să devii de neoprit
în 6 pași

Alex Weber



ALEX WEBER

speaker internațional, entertainer și prezentatorul
reality-show-ului „American Ninja Warrior”

De la EȘEC la SUCCES

Cum să devii de neoprit în 6 pași

Traducere: Alice Falcan



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
WEBER, ALEX

De la eșec la succes : cum să devii de neoprit în 6 pași / Alex Weber... ; trad.: Alice Falcan. -
București : Editura Niculescu, 2022

Conține bibliografie
ISBN 978-606-38-0769-5

I. Falcan, Alice (trad.)

159.9

© 2021 by Alex Weber

All Rights Reserved

Originally published in 2021 by Post Hill Press

Titlu original: *Fail Proof: Become the Unstoppable You*, by Alex Weber

© Editura NICULESCU, 2022

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



ISBN 978-606-38-0769-5

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

Cuvânt-înainte	9
Nota autorului.....	13

BUN VENIT, VIAȚĂ REZISTENTĂ LA EȘEC!

Capitolul 1	Bun venit, viață rezistentă la eșec!.....	17
Capitolul 2	Cum să devii rezistent la eșec	29
Capitolul 3	Cele cinci promisiuni pentru a putea deveni rezistent la eșec	37

BAZELE REZISTENȚEI LA EȘEC

Capitolul 4	Ce este eșecul? Redefinirea eșecului și a leadershipului.....	47
Capitolul 5	Încrederea în sine: Ce convingeri ai despre tine?	53
Capitolul 6	Dialogul interior: Ce îți spui?	71
Capitolul 7	Cea mai importantă întrebare pe care ți-o poți pune.....	84

SISTEMUL DE REZISTENȚĂ LA EȘEC: CUM SĂ DEVII DE NEOPRIT

Capitolul 8	Pasul 1. Afirmă-ți obiectivele rezistente la eșec	97
-------------	--	----

Capitolul 9	Pasul 2. Transformă-ți visul în realitate: Ia-ți avânt	105
Capitolul 10	Pasul 3. Plonjează cu grație sau pe burtă, dar intră odată în apă!	113
Capitolul 11	Pasul 4. Răspunde, nu reacționa: gestionarea emoțiilor	122
Capitolul 12	Pasul 5. Găsește pepita de aur: Descoperă semnele progresului tău	132
Capitolul 13	Pasul 6. Dedică-te complet (din nou).....	138

REZILIENȚA LA EȘEC: CUM SĂ FII DE NEOPRIT

Capitolul 14	Dă tot ce ai mai bun pentru a primi tot ce e mai bun: Darurile neașteptate.....	151
Capitolul 15	Plute și ancore: Construiește-ți susținerea.....	159
Capitolul 16	Un leadership de neoprit.....	168
Capitolul 17	Umple-ți depozitul de încredere	181
Capitolul 18	Surprinde-te pe tine însuși.....	187

IUBEȘTE-ȚI MOMENTELE, IUBEȘTE-ȚI VIAȚA

Capitolul 19	Viața ta este alcătuită din momente.....	197
Capitolul 20	Ești de neoprit: Bun venit în viața ta rezistentă la eșec!.....	210
Epilog		213
Note bibliografice		216

Cuvânt-înainte

de dr. Henry Cloud,
autor de bestsellere *New York Times*

Aș putea rezuma această prefață la cartea lui Alex citându-l direct. Aproape că a sintetizat totul într-o frază:

„Până în ziua de azi, să plonjezi în necunoscut – indiferent de rezultate, de părerile altora sau chiar cu riscul de a părea neghiob – este cea mai rapidă cale pentru a-ți atinge scopurile.”

Aceasta este o frază-cheie, care rezumă mult din ceea ce înseamnă „să progresezi”. În general, pentru a progresa este nevoie „să facem ceva”. Dar... după cum este explicat foarte bine și în restul cărții, „să faci ceva” e mai greu decât pare. De fapt, este atât de greu, încât mulți nu acționează. Sau o fac, dar oribila bestie numită „eșec” apare și le distruge viitorul înainte de a apuca să prindă rădăcini și să înflorească.

Alex Weber ne oferă un ghid minunat pentru a împiedica această „distrugere”. El ne pune la dispoziție instrumentele necesare pentru a lua „eșecul” și a-l transforma în ceea ce este în realitate din perspectiva mea: un proces de învățare. Dar pentru a învăța trebuie să vedem etapele graduale ale progresului drept esența acestui proces. Motivul pentru care majoritatea oamenilor nu știu cum să evolueze nu are nimic de-a face cu talentul sau cu competențele lor în domeniul în care lucrează, ci numai cu ceea ce există în interiorul minții lor – și al inimii lor.

Software-ul interior le permite să riște și apoi să continue să meargă mai departe. Iar aceste persoane află că, „riscând, de obicei chiar reușești”.

Uneori, citesc cărți despre performanță și leadership, care se bazează pe experiența personală a cuiva, autorul împărtășind „ce a funcționat în cazul meu”. În general, din aceste lucrări îmi extrag diverse informații deoarece probabil că în povestea lor există un adevăr. Până la urmă, „a funcționat” pentru el sau ea. Dar în rest, în calitate de consilier profesional pentru performanță, eu aș prefera să citesc cărți din domeniul cercetării și al științei, care oferă principii obiective, bazate pe studii și ancorate științific, nu doar experiența unei singure persoane. De obicei, lucrările științifice conțin informații și principii care au fost demonstrate și apoi adaptate pentru a fi folosite mai multor persoane. Ambele tipuri de cărți sunt valoroase, dar apreciez mult cercetarea empirică.

Nu vreau să spun că poveștile oamenilor nu sunt valoroase sau importante, dar sunt puțin subiective. De multe ori, autorul poate crede că ceea ce a dat rezultate în cazul lui a fost cauzat de factorul „a”, dar un om de știință v-ar spune că motivul pentru care ceva a funcționat a fost, de fapt, factorul „b”. Autorul a obținut un rezultat minunat, iar acum ne învață un principiu incomplet sau greșit care nu va funcționa pentru ceilalți. Psihologia făcută de amatori are limitările ei.

În cartea lui Alex mi-a plăcut foarte mult faptul că acesta face ambele lucruri foarte bine: ne împărtășește o poveste subiectivă din care putem trage învățăminte, dar se aliniază și cu dovezile științifice. Cu siguranță, se bazează pe propria poveste de a depăși greutățile și a reuși – calea pe care a adoptat-o „a funcționat pentru el”. Așa cum am mai spus, îmi place să ascult poveștile de succes ale oamenilor și ce au învățat ei „pe parcurs”.

Întotdeauna am ceva de câștigat din aceste povești personale... sau măcar sunt inspirat să progrez și eu mai mult. Dar, de asemenea, pe măsură ce citeam povestea personală a lui Alex, am fost uimit, ca psiholog, cum o mare parte din ceea ce el ne împărtășește aici corespunde cu informațiile științifice despre modul în care oamenii obțin rezultate – sau nu. El ne arată, într-un stil simplu, cum eșecul lasă locul dereglării emoționale – puterea vocilor interioare, diminuarea motivației sau tendința de a simți că „totul este pierdut”. De la un capăt la altul al cărții, autorul confirmă cercetările științifice. Cartea și calea urmată de acesta au funcționat pentru el, iar studiile ne spun că principiile pe care autorul le împărtășește aici pot fi bune și pentru voi. Ele au fost testate dincolo de experiența sa personală.

O mare parte din performanță este mentală. Lumea nu duce lipsă de talente sau de minți remarcabile, dar oamenii realizați sunt mult mai puțini decât cei talentați. A te realiza cere talent, competențe... Și acea dotare internă, „imaterială”, care devine sistemul de operare ce face ca totul să funcționeze. Prin „imaterial” mă refer la „inimă”? La „minte”? La „suflet”? Da, este vorba despre toate trei. Iar Alex ne-a oferit un ghid care să ne ajute să ne upgradăm „software”-ul, ca să depășim ceea ce astăzi pare a fi un „eșec” și să mergem spre cine și ce am fost destinați să fim. Mulțumim, Alex!

Dr. Henry Cloud

Los Angeles, 2021

2

Cum să devii rezistent la eșec

*„Dacă te temi de eșec, nu vei face niciodată
lucrurile de care ești capabil.”*

– John Wooden, de zece ori antrenorul Campionatului NCAA*

Am încercat, am testat și am experimentat tot felul de strategii, lecții, principii, instrumente, trucuri și tactici pentru a ajunge direct la țintă. Această carte îți pune la dispoziție un manual clar și complet, scutindu-te de greutate, cicatrici, dar și de efortul pe care ar trebui să-l depui pentru a le descoperi pe cont propriu. Și când spun acest lucru chiar mă refer la multe greutăți, cicatrici și un efort considerabil!

A fost nevoie de eșecurile interioare, directe, repetate și răsunătoare de la *American Ninja Warrior* pentru ca acest sistem să-mi devină clar, dar am înțeles că îl folosisem în fiecare etapă definitorie a vieții mele pentru a depăși provocările și a atinge succesul.

* Asociația Națională Athletică a Colegiilor din SUA. (n. red.)

M-am bazat pe el când mă luptam cu nesiguranța, cu lipsa încrederii și cu teama de a fi judecat, toate în timp ce vorbeam în direct în fața a 20.000 de oameni, în timp ce concuram la *American Ninja Warrior* și trebuia să-mi depășesc unul dintre eșecurile cele mai grele și mai vizibile, în timp ce mă transformam în liderul celor care aveau nevoie de mine, chiar dacă eram nesigur pe mine și nu știam dacă voi putea să o fac. Am condus o echipă din campionat, concomitent fiindu-i alături unei persoane dragi, grav bolnave. Acest sistem m-a ajutat enorm și abia aștept să-ți fie de folos și ție.

Sistemul de rezistență la eșec este alcătuit din șase pași care să te ajute să-ți deblochezi obiectivele, abilitatea de a conduce, cât și viața, în general. Este vorba despre o împărțire în linii mari. Pe măsură ce vei parcurge această viziune generală, dacă îți trec prin minte anumite obiective, provocări sau temeri specifice, notează-le. Adică fii atent la ce iese la suprafață și în această carte le vom studia împreună pe fiecare în parte.

Primul pas presupune afirmarea cu mult curaj a unor obiective oneste – și care contează pentru tine. O mare parte din ceea ce înseamnă viața modernă nu are importanță, dar, totuși, ne răpește timpul, energia și concentrarea, precum și bătăile inimii. Ne vom folosi de conștientizare și de autoghidaj ca să lămurim ce reprezintă succesul pentru tine și de ce ți-l dorești. Pentru a face acest lucru, trebuie să explorăm cât mai mult, iar eu ador cuvântul acesta („a explora”), pentru că nu implică niciun fel de critică. Trăim vremuri în care judecăm totul. Vorbim despre cel mai bun și cel mai rău, cel mai deștept și cel mai fraier, despre calea cea bună sau calea greșită. Prea des ne gândim la o idee sau la un obiectiv și frica ne șoptește imediat că nu e ceva realist, nu e ceva practic sau că, pur și simplu, nu se va întâmpla. Va necesita prea mult efort, nu ai destulă pregătire sau, pe

scurt, îți va fi imposibil. Uneori, acea voce a fricii vine de la alți oameni, alteleori din spațiul dintre urechile noastre. De fapt, cercetările arată că majoritatea gândurilor noastre sunt negative.² Nu-i așa că e amuzant creierul ăsta?

De asemenea, ador cuvântul „a explora” deoarece îți îngăduie libertatea de a-ți imagina, a experimenta, a visa, a inova, a inventa și a crea, fiind eliberat de criticile continue ale fricii. Fie că navighezi singur sau conduci un grup, îngăduiește-ți să explorezi. Ia-ți ceva de ronțait și pornește pe urmele lui Marco Polo. Am folosit în mod intenționat cuvântul *a afirma* când am vrut să vorbesc despre obiectivele tale. Eu unul m-am luptat mult în viață cu gândul dacă merit ceva. Ție ți-a trecut prin cap asta? Te gândești la un obiectiv și o parte din tine parcă strigă: „De ce meriți tu lucrul acela? Nu-l meriți!” Afirmându-ți obiectivele, nu numai că le stabilești cu intenție, ci chiar îți comunicie însuși că, de fapt, le meriți. Afirmă-ți obiectivele!

Pașul al doilea este despre cum începi – acceptând că întotdeauna vor exista factori în afara ariei tale de control care îți vor influența succesul, sentimentul de împlinire și starea de bine. Dar, de asemenea, există alți factori foarte puternici pe care îi poți controla.

Așadar, care este lucrul de care te poți apuca acum? Ce poți face în acest moment pentru ca obiectivul tău să devină *real*?

Mă refer mai ales la acei pași relevanți care îți largesc zona de confort. Nu este un lucru ușor de făcut, dar există metode pentru a porni cu dreptul și a da un impuls imediat. Prea des obiectivele se pierd deoarece nu li s-a dat șansa potrivită de a se dezvolta.

Odată ce ți-ai afirmat obiectivul și ai creat impulsul, pasul al treilea constă în a sari în apă, oricât de neplăcut, pripit sau imperfect ar părea să faci asta. Fie că te scufunzi elegant ca o lebedă sau plesnești apa cu burta de rămâi cu usturimi și urme

Prea des, obiectivele se pierd deoarece nu li s-a dat șansa potrivită de a se dezvolta.

roșii, ceea ce contează acum este să intri în piscină. Sari acolo unde apa este mai adâncă! Chiar dacă este copleșitor și umilitor, măcar te afli în mijlocul acțiunii și te vei înconjura de elemente care te vor ridica, te vor face mai bun și te vor purta spre obiectivul tău. Este un lucru foarte important!

Cel de-al patrulea pas este despre cum să prinzi viteză. Eșecul reprezintă un proces. Unul de dezvoltare, de învățare și de progres – este și un proces *emoțional*. Oamenii renunță repede la un obiectiv pentru că își doresc imediat un rezultat. Și când ceea ce ne dorim nu se întâmplă, frica noastră se activează: „Ți-am spus eu! Vezi? N-o să putem face asta. Hai să ne oprim!” Nu, frico, tu să te oprești! Lucrurile bune necesită mult timp, iar aceasta e cea mai mare variabilă dintre toate. Eu sunt aici pentru ca tu să nu pierzi vremea. Unii oameni întâmpină o rezistență cu care se confruntă zile întregi. Sau poate chiar săpămâni. Sunt persoane care vor să facă ceva, nu le iese și nu mai încearcă niciodată. Ba chiar mai rău, se conving singure că nu sunt capabile de acel lucru.

Ascultă-mă cu atenție: poți să faci orice pe lumea aceasta dacă știi cum să dai greș.

Cum ar fi să poți grăbi acest proces? Cum ar fi să poți acționa rapid? Cel de-al patrulea pas îți crește viteza de acțiune, oferindu-ți mijloacele necesare pentru a gestiona una dintre cele mai

volatile și impredictibile forțe umane: emoțiile. Acestea pot fi un combustibil bun sau îți pot sabota succesul. Controlează-ți emoțiile pentru a nu ajunge să te controleze ele pe tine!

Acum, eșecul este un proces de dezvoltare, de învățare și de progres. Cel de-al cincilea pas se referă la *cum* să te dezvolti, să înveți și să progresezi în mod concret. Deseori, oamenii apelează la hotărâre pentru a-și menține obiectivul, dar rezultatele nu se îmbunătățesc, deoarece le lipsesc indiciile ascunse care să-i ducă pe calea dezvoltării. Entuziasmul lor pentru obiectivul respectiv se pierde – și la fel și obiectivul. Dar nu și în cazul tău. Tu vei continua să te îmbunătățești și să-ți ridici nivelul de performanță pentru că îți voi arăta cum să descoperi indiciile ascunse.

Și în sfârșit, ultimul pas, cel de-al șaselea, se referă la angajamentul față de propria persoană și față de oamenii care au nevoie de tine. Cum rămâi dedicat cu adevărat dorinței tale, chiar și în momentele în care ești la pământ? Sunt acele clipe în care ți-ai luat avânt, radiezi de încredere, ți-ai intrat în ritm – și apoi viața te doboară, îți taie răsuflarea și te lovește sub centură.

Cum îți revii când ai aruncat totul în joc și nu a fost de ajuns, când pierzi pe cineva despre care credeai că-ți va fi mereu alături? Cum te regăsești când domeniul în care lucrezi se schimbă sau compania unde erai anagajat se transformă, iar cariera ta deraiază?

Acestea sunt momentele esențiale. Ca să citez o replică din filmul *Campionul*, „Când vine un moment definitiv, tu definești momentul, altfel te definește el pe tine.” Toți vrem să încheiem afaceri profitabile, să câștigăm premii, să avem o viață plină de dragoste și de fericire pe care s-o arătăm pe rețelele sociale pentru a primi tone de aprecieri. Dar reușita își are rădăcinile în adâncurile acestor momente grele, iar eu îți voi

arăta cum să le folosești ca muniție. Multă lume se retrage sau se oprește în drum. Dar nu și tu! Tu vei fi de neoprit!

Îți va crește și nivelul de încredere. Aceasta poate fi o monedă volatilă, dar eu îți voi oferi cheia construirii unui depozit de încredere – dovada ta reală, de necontestat cu care să-i demonstrezi fricii că se înșală – chiar și atunci când fondurile par limitate. Ne vom asigura că duci o viață plină și bogată în timp ce urmărești aceste obiective.

Există prea multe cazuri nefericite de oameni care și-au sacrificat calitatea vieții pentru obiective nechibzuite, ca mai apoi să înțeleagă ce au pierdut.

Ai încheiat afacerea respectivă, dar viața ta personală se destramă. Ai grijă de alții, dar nu și de tine. Te plafonezi în carieră, deși știi că ai putea obține mai mult pentru tine și pentru alții. O viață împlinită are multe daruri de oferit și eu vreau să te bucuri de toate.

A fi de neoprit înseamnă și să-ți iubești viața, care nu-ți este garantată. E tragic să fi cu ochii doar pe obiectivul final, în timp ce ajungi să sacrifici momentele de pe parcurs. Toate clipele din existența ta – cele pline de însemnătate, cele care par neimportante, cele binecuvântate, cele oribile, cele ciudate, cele derutante – devin viața ta. Cum ar fi să nu

Cum ar fi să te îndrăgostești de viața ta?

le mai înduri, ci să le accepți cu brațele deschise? Cum ar fi să te îndrăgostești de toate aceste momente? Cum ar fi să te îndrăgostești de ceea ce faci, de persoana care devii și de ceea ce conduci? Cum ar fi să te îndrăgostești de viața ta?

Exact acest lucru va face pentru tine Sistemul de rezistență la eșec.

Un astfel de sistem te va însoți pe cele mai înalte culmi, în cele mai adânci abisuri și în fiecare moment dintre ele. La locul de muncă, în relații și în viață. Această carte îți va descătușa viața, așa cum a făcut-o și pentru mine. Știu că așa se va întâmpla și în cazul tău, pentru că la fel s-a petrecut cu toți cei cărora le-am oferit-o.

Marea mea bucurie în această lume este să-i fac pe oameni de neoprit. De aceea îmi place să țin discursuri pentru diverse organizații, conferințe, companii și lideri din lumea întreagă. Fac acest lucru pentru a putea fi martor la momentul când în oameni se produce schimbarea și pentru a vedea cum li se descătușează viața. Uneori, câte un director executiv îmi spune că și-a îmbunătățit în mod obiectiv rezultatele, abilitățile de lider și performanțele, alții unele persoane particulare mă trag deoparte și îmi povestesc despre momentele grele pe care le-au depășit și cum au devenit acum capabile să-și atingă cele mai înalte țeluri. E frumos, impresionant și îmi face inima să bată puternic. Păstrez fiecare scrisoare, fiecare gând de pe rețelele sociale sau mesajele pe care le primesc de la oamenii pe care i-am ajutat să devină de neoprit. Sper ca într-o zi să primesc și de la tine o carte poștală în care să-mi vorbești despre succesul tău răsunător, fiind înconjurat de oameni uimitori pe care îi iubești, în timp ce te simți cu adevărat mândru de persoana ta și împlinit. Va fi un mesaj lung, dar am destul loc pentru el pe frigider.

Ponturi ca să devii rezistent la eșec:

- » Oprește-te din criticat și îngăduie-ți o pauză pentru a explora toate posibilitățile minunate care există pentru tine și pentru viața ta.
- » Notează gândurile care îți vin imediat în minte – obiectivele, provocările și temerile. În acest moment, important este doar să le conștientizezi.
- » Sistemul de rezistență la eșec se referă la atingerea țelurilor și la a-ți iubi viața. Acum este momentul pentru succes, împlinire și bunăstare!

3

Cele cinci promisiuni pentru a putea deveni rezistent la eșec

*„Câștigi putere, curaj și încredere din fiecare experiență
în timpul căreia te oprești cu adevărat ca să privești frica în ochi...
Trebuie să faci tocmai lucrul de care nu te crezi capabil.”*

– Eleonor Roosevelt, fostă primă-doamnă
a Statelor Unite ale Americii

Bun! Înainte de a merge mai departe, vreau ceva de la tine. Probabil te gândești: „Deja? Vai!” Știu, știu, dar îmi doresc să ne facem reciproc o promisiune. De fapt, *cinci* promisiuni.

Încep eu primul: Promit să fiu extrem de sincer cu tine în privința sușurilor și a coborâșurilor mele, precum și a momentelor confuze dintre ele. Îți voi împărtăși acțiunile mele complexe și îndrăznețe, plonjările elegante și căderile grosolane. Îți promit că voi avea încredere în tine și în obiectivele tale, că o să-ți dau tot ce am mai bun și tot ce știu și că voi fi deschis către toate darurile minunate pe care ni le poate aduce această călătorie împreună.

Îți făgăduiesc toate acestea dacă și tu îmi faci următoarele promisiuni:

CELE CINCI PROMISIUNI PENTRU A PUTEA DEVENI REZISTENT LA EȘEC

Fii extrem de onest. Fii foarte sincer cu tine însuși, cu viața ta și cu ce-ți dorești de la ea, chiar și în momentele în care frica încearcă să nege aceste lucruri.

Acționează cu îndrăzneală. Odată ce te-ai hotărât să intri în piscina obiectivelor tale, te vei uda chiar dacă bagi doar vârful picioarelor sau te arunci ca o ghiulea. Acțiunile complexe și îndrăznețe aduc rezultate pe măsură. Ia-ți avânt!

Alege să crezi în tine. Hotărăște-te să crezi în tine, chiar și în momentele în care încrederea ți-e pusă la îndoială. Amintește-ți mereu că această opțiune îți aparține, iar când se ivește ocazia, alege să crezi în tine.

Dă tot ce ai mai bun. În orice moment, tot ce poți face este să dai tot ce ai tu mai bun. Nu contează ce se întâmplă în jurul tău, poți mereu să-ți concentrezi energia pe acest adevăr: „*Tot ce poți face este să dai tot ce ai tu mai bun.*” Este eliberator, îți dă putere și sună bine!

Acceptă darurile cu inima deschisă. Dacă te ții de aceste promisiuni, vei primi înapoi mult mai mult decât îți poți imagina. Totul ți se va întoarce în moduri frumoase și minunat de diferite, de la recompense la dezvoltare, la oameni incredibili, la diverse experiențe și oportunități.

Totuși, acestea nu sunt niște promisiuni de complezență – știi tu, genul acela cu care ești de acord, dând din cap, și pe care apoi le uiți imediat. Așa că hai să vorbim despre ce este și ce înseamnă fiecare promisiune și cum stă la baza creării Eului tău Invincibil.

Vom începe cu cea mai înspăimântătoare dintre promisiuni: onestitatea curajoasă.

ONESTITATEA CURAJOASĂ

Curajul îmbracă numeroase forme. Nu este mereu despre a fi puternic și vocal sau despre a face fapte mărețe de eroism sau acte de tărie. Curajul poate apărea în cele mai liniștite momente, când se aud doar două voci: cea alcătuită din frică, negativitate și incertitudine și cea a sinelui tău real.

Este vorba despre inima ta, sufletul tău, cugetul tău sincer – nu despre cel acaparat de frică. Eu îi spun vocea reală, cea adevărată: vocea energiei pozitive. Este tentant să lași vocea permanentă, răsunătoare și negativă să câștige. Partea tragică e că ea încearcă doar să te protejeze. Frica își face griji pentru tine, așa că vrea să te oprească sau să împiedice dorințele tale reale să iasă la suprafață, temându-se de ce s-ar întâmpla dacă ai da greș. Acest lucru te-ar putea răni. Dar refuzul propriilor dorințe va cauza mai multă durere decât neîmplinirea lor. Iată ce este interesant: când ești extrem de onest cu tine însuși și îți stabilești obiective care țin cont de ceea ce contează cel mai mult pentru propria persoană, atunci se întâmplă numai lucruri extraordinare. Și dai de adevărata energie, de pasiune, de concentrare, de creativitate și de ingeniozitate, deoarece chiar îți dorești ca lucrurile să devină realitate. Este pulsul Eului tău Invincibil și începe odată cu onestitatea curajoasă.

ACȚIONEAZĂ CU ÎNDRĂZNEALĂ

A face ceva, a deveni cineva și a-i conduce pe alții în cel mai bun mod cu putință nu este deloc ușor. De fapt, uneori este atât de descurajant și de copleșitor, încât te întrebi „cum aș putea reuși vreodată?” Pare că soluția este închisă într-un turn înconjurat de ziduri de provocări, de o pâclă groasă de îndoială și de un șanț de incertitudine, toate păzite de un dragon care suflă niște critici arzătoare. Pe zi ce trece, pâcla devine și mai groasă, iar turnul se înalță puțin câte puțin și pare să se îndepărteze. Vezi tu, cu toții avem tendința de a ne transforma obiectivele în căutări mitice, ce pot fi atât de intimidante, încât nici nu știm de unde să începem. Dar cheia este tocmai aceasta – să începem de undeva. Să o facem cu acțiuni complexe și îndrăznețe! De ce? Pentru că așa vom distruge misterul. Va fi ca în scena clasică din *Vrăjitorul din Oz*, când micuțul câine al lui Dorothy, Toto, trage cortina, dovedindu-se că până la urmă marele și înspăimântătorul Vrăjitor nu este chiar așa de mare și de înspăimântător cum părea – doar misterul îi dădea falsa putere. Când tragem cortina de pe marele, înfricoșătorul și misteriosul nostru obiectiv, descoperim că totul este, de fapt, o serie de pași realizabili. Cu atât mai mult acum, că am făcut primii pași. Suntem în mijlocul acțiunii. Nu contează dacă ne-am scufundat elegant ca o lebadă, am plonjat ca o ghiulea sau am căzut pe burtă – ne aflăm în apă și înotăm! Ne-am dovedit că suntem capabili să facem acțiuni complexe, ceea ce ne va da încredere să trecem la pasul următor și apoi la următorul. Când descoperi acest adevăr despre tine însuși, ești pe cale să devii de neoprit.

ALEGE SĂ CREZI ÎN TINE

**În viață sunt și lucruri pe care nu le poți alege,
dar întotdeauna vei putea opta pentru următorul lucru:
dacă să crezi în tine sau nu.**

Bineînțeles că acum intră în discuție și alți factori: cât de bine te descurci, ce cred alți oameni despre tine, cât de bine se descurcă alte persoane din jurul tău. Acești factori vor încerca să-ți modeleze alegerea, dar nu uita niciodată că îți poți proteja decizia față de aceștia. Ceilalți factori vor lansa atacul și, fără îndoială, vocea ta negativă va susține ofensiva, dar tu deții controlul. Tu ai puterea să faci această alegere, iar când ești confruntat cu ea încontinuu, trebuie să rămâi ferm pe poziții. Dacă vei face acest lucru, vei avea parte de o pace adâncă și de o putere extraordinară, care vin la pachet cu acea conștiință că te dedici ție însuși. Și de aici lucrurile cresc. Vei observa că angajamentul față de propria persoană se va manifesta din ce în ce mai des în toate domeniile vieții. Aura ta de încredere în sine va deveni tot mai puternică, încât nu vor mai conta atacurile nimănui sau ce se petrece în jurul tău, sau chiar ghionturile venite de la vocea negativă interioară. Chiar acum, hotărăște să-ți respecti această promisiune.

DĂ TOT CE AI MAI BUN

În orice moment, tot ce poți face este să dai tot ce ai mai bun. Voi afirma acest lucru de multe ori pe parcursul cărții de față deoarece este adevărat, eliberator și îți conferă putere. Și mai sper să-ți rămână în memorie ca un refren inspirațional. Este foarte important deoarece, până vei termina de parcurs acest

volum și vei deveni de neoprit, te vei confrunta cu momente în care va trebui să fii extrem de onest cu tine, chiar dacă nu știi cum va decurge situația. Atunci, mintea s-ar putea să-ți prezinte toate capcanele posibile, dar revino la acest adevăr central: tot ce poți face este să dai tot ce ai mai bun. Dacă îți iei angajamentul să oferi fără excepție tot ce ai mai bun, îți garantez că te vei descurca mai bine decât în cazul în care te-ai lăsa pradă îndoielilor. În plus, îți insuflă o încredere tot mai mare în abilitatea ta de a te descurca în momentele esențiale și când oamenii se bazează pe tine.

Cum ar fi să dai mereu tot ce ai mai bun? În acest moment. Și în acesta. Și în acesta. În scurt timp, viața ta va ajunge să fie plină de momente extraordinare.

Gândește-te doar cum s-ar reflecta în timp acest lucru în munca, în relațiile și în viața ta. Tot ce poți face este să dai tot ce ai mai bun.

ACCEPTĂ DARURILE CU INIMA DESCHISĂ

Viața îți oferă diverse daruri. Câteodată, când nu ești pe aceeași lungime de undă cu ceea ce îți dorești, nu prea îți mai pasă de daruri. E ca și cum ai primi un card cadou sau un voucher pentru a merge la dentist. „Un tratament gratuit cu fluor? Drăguț, dar nu vreau asta...” Însă când suntem pe aceeași lungime de undă, când ne-am stabilit obiectivele cu onestitate curajoasă, am ales să credem în noi, să acționăm cu îndrăzneală și să ne dăm silința, atunci darurile vor fi mai frumoase, ne vor îmbogăți și ne vor aduce mai multă satisfacție decât am fi bănuțit vreodată. Pe măsură ce vei adopta în viața ta acest Sistem de

rezistență la eșec, vei fi încurajat, dar și încântat de dezvoltarea ta. Vei lega relații neașteptate cu oameni care își doresc într-adevăr să reușești. Vei trece prin experiențe ce vor adăuga noi orizonturi și profunzime în viața ta și vei descoperi oportunități pe care nu ți le-ai fi imaginat pentru tine sau pentru cei care depind de tine. Cu această a cincea promisiune, trebuie să fii deschis către nou. Deschis pentru a vedea darurile, permițându-le să intre în viața ta și acceptându-le venirea. Apoi, pur și simplu, fii recunoscător pentru daruri, simte energia lor pozitivă și folosește-o pentru a continua să fii de neoprit.

Aceste promisiuni reprezintă punctul central a tot ce vom face în această carte. Ele reprezintă fundamentul tău pentru o viață mai satisfăcătoare, mai veselă și de succes.

Hai să repetăm! Îți promit că voi fi extrem de onest cu tine în privința momentelor mele bune și rele și a celor mai derutante dintre ele. Îți voi împărtăși acțiunile mele complexe și îndrăznețe (scufundările de lebadă și plonjările pe burtă). Promit să cred în tine și în obiectivele tale. Promit să-mi dau silința pentru tine și să-ți împărtășesc tot ce știu, dar și să fiu deschis către toate darurile incredibile pe care această călătorie ni le-ar putea oferi. Acum este rândul tău.

CELE CINCI PROMISIUNI PENTRU A PUTEA DEVENI REZISTENT LA EȘEC

Fii extrem de onest.

Acționează cu îndrăzneală.

Alege să crezi în tine.

Dă tot ce ai mai bun.

Acceptă darurile cu inima deschisă.

Îmi imaginez că le rostești cu voce tare (se aude minunat!) și aleg să cred că vei respecta aceste promisiuni. Așadar, ne-am înțeles? Mulțumesc! Dar și mai important, mulțumește-ți ție, deoarece nimic nu va mai fi imposibil pentru tine începând cu această zi. Ești pe punctul de a deveni de neoprit. Ești gata? Atunci, să începem!

Ponturi ca să devii rezistent la eșec:

- » Respectă cele cinci promisiuni făcute împreună pentru a putea deveni rezistent la eșec.
- » Nu este nevoie să fii perfect. Noi suntem rezultatul celor mai frecvente acțiuni ale noastre. Dacă greșești, pur și simplu revino la promisiuni!