

## **Aprecieri pentru *Trezește uriașul din tine***

*„Trezește uriașul din tine este un alt instrument profund și puternic din arsenalul Robbins al conștiinței de sine. Acesta a fost o sursă enormă de putere și de înțelegere pentru mine atât personal, cât și profesional.”*

**– PETER GUBER**

Președinte al Consiliului Director și CEO  
al Sony Pictures Entertainment Inc.

*„Campionii sunt cei care se pot impulsiona singuri să devină mai buni în mod constant și să lucreze în mod consistent la un nivel de vârf. Anthony Robbins este „coachul suprem” pentru genul de bărbați și femei care nu vor fi niciodată mulțumiți cu mai puțin decât ceea ce pot fi.”*

**– PAT RILEY**

„Antrenorul Deceniului” NBA

*„Un produs clasic al lui Robbins... aceasta este cartea pentru toți cei care aspiră la realizări personale și la măreție, care aspiră să obțină nota 10 în toate domeniile vieții. Acesta este materialul din care este alcătuit geniul... gândirea în direcții noi... refacerea capacității de a visa... trezirea la viață a curajului adormit și a angajamentului.”*

**– JIM HANSBERGER**

Președinte, Grupul Consiliului Director,  
Shearson Lehman Brothers, autor al *Nice Guys Finish Rich*  
(Băieții buni ajung bogați)

„Trezește uriașul din tine ar trebui să fie o lectură obligatorie pentru toți cei care și-au luat angajamentul de a crește calitatea propriei vieți. Anthony Robbins îl înflăcărează pe cititor atât cu pasiunea sa, cât și cu recomandările sale practice.”

– DR. BARBARA DE ANGELIS

Autoare a bestsellerului #1 *How to Make Love All the Time\** și a *Secrets About Men Every Woman Should Know* (Secrete despre bărbați pe care ar trebui să le cunoască orice femeie)

„Trezește uriașul din tine este un apel pasionat la acțiune care te provoacă să îți amintești cine ești cu adevărat și să realizezi o contribuție unică din restul vieții tale.”

– MARTIN SHEEN

„Tony Robbins are o credibilitate uluitoare. Cartea lui, Trezește uriașul din tine, este plină de la început și până la sfârșit cu principii și tehnici întemeiate științific. Fiecare pagină are o abundență de recomandări bine studiate și imediat practice despre concentrarea gândurilor și emoțiilor tale asupra realizării obiectivelor proprii. Robbins este un comunicator puternic și o autoritate reală în domeniul succesului personal.”

– SCOTT DEGARMO

Redactor-șef și directorul revistei *Success*

„Tony Robbins este gânditorul de top în psihologia realizării personale și a performanței de vârf. Trezește uriașul din tine nu doar că îți oferă fiecare instrument de care ai nevoie pentru a obține excelența personală dar căldura, pasiunea și angajamentul lui Tony te vor inspira să îți stăpânești cu adevărat viața și să îi influențezi pe ceilalți pe parcurs.”

– KENNETH BLANCHARD, doctor în științe

Coautor, *The One-Minute Manager* (Manager la minut\*\*)

---

\* Volumul a apărut în limba română în 2011, la editura Amaltea, cu titlul *Cum să faci dragoste tot timpul* (n.red.)

\*\* Volum apărut în limba română în 2008, la editura Meteor Press, cu titlul *Cum să lucrezi ca un manager la minut* (n.red.)

*„Nimeni din America nu știe mai multe decât Tony Robbins despre realizarea personală și crearea succesului adevărat.”*

**– CHARLES GIVENS**

Autor, *Wealth Without Risk* (Avere fără risc) și  
*Financial Self-Defense* (Auto-apărare financiară)

*«Paginile curg cu creativitatea noului discurs, asigurând conștientizarea transformățională. Capitolul 9, „Vocabularul succesului suprem”, ne îmbogățește mult mai mult decât putem măsura în dolari.»*

**– F.J. GOULD**

Profesor, Matematică Aplicată și Știința Managementului,  
University of Chicago  
Președinte, Investment Research Co.

*„Tony Robbins este una dintre cele mai influente persoane din această generație. Trezește uriașul din tine este o prezentare fascinantă și uimitoare a unor descoperiri de ultimă oră și a unor observații incisive din cadrul unui spectru amplu de subiecte, inclusiv conștiința crescândă a faptului că succesul adevărat este ancorat în primul rând în valori solide și în ajutarea celorlalți.”*

**– STEPHEN R. COVEY**

Autorul bestsellerului nr. 1 *New York Times*,  
*The 7 Habits of Highly Effective People*\*\*\*

---

\*\*\* Volum apărut în limba română atât în format tipărit, la editura All, în 2016, cu titlul *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente*, cât și sub formă de audiobook, la editura Act și Poligon, cu titlul *Cele 7 obișnuințe ale persoanelor extraordinar de eficiente* (n.red.)

**Editura ACT și Politon**

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

Tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Awaken the Giant Within Copyright © 1991 by Anthony Robbins  
Originally published by Free Press, A Division of Simon & Schuster, Inc.  
© 2023 Editura ACT și Politon pentru prezenta versiune românească

Traducător: **Romică Lixandru**

Redactor: **Lavinia Vasile**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Editor: **Lavinia Vasile**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**ROBBINS, ANTHONY**

**Trezește uriașul din tine** / Anthony Robbins; trad.: Romică Lixandru. - Ed. a 2-a. - București: ACT și Politon, 2023

ISBN 978-630-303-210-8

I. Lixandru, Romică (trad.)

159.9

**AVERTISMENT:** Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

**Anthony Robbins**

# TREZEȘTE URIAȘUL DIN TINE

**Cum să preiei imediat  
controlul destinului tău mental,  
emoțional, fizic și financiar!**

Ediția a doua

Traducere din limba engleză:  
Romică Lixandru

**ap!**  
act și politon

***Dedicată puterii nemărginite care doarme înăuntrul tău.  
Nu o lăsa să mai doarmă de aici înainte.***

***Cel mai mult și mai mult în cazul meu, soției mele, Becky,  
care este un exemplu viu de iubire  
și susținere necondiționată. Te iubesc, scumpo.***

# MULȚUMIRI

Pe măsură ce încep să reflectez la anvergura acestui proiect, îmi aduc aminte de fundașul omagiat din fotbalul american care aleargă pe teren în ultimul sfert al meciului, se sfătuiește în grămadă, merge încrezător cu pași mari spre linia de scrimmage și lansează pasa perfectă în spirală patruzeci și cinci de metri în terenul advers pentru a marca touchdown-ul victoriei! Fanii ovaționează, antrenorii sunt încântați și fundașul are ocazia să guste gloria câștigării meciului. Dar a fost un efort de echipă. Fundașul este eroul public; totuși, în orice joc în viață există o mulțime de jucători care sunt eroii ascunși și în acest demers au existat o mulțime. Nu am fost niciodată omul care să nu-și găsească cuvintele, dar când încep să-mi aștern pe hârtie sentimentele pe care le am pentru atât de mulți membri ai familiei, prieteni și colegi loiali și fenomenal de altruști, sunt copleșit. Este dificil să determini o ierarhie din moment ce a fost un efort de echipă autentic de la început.

Soției mele Becky, mamei mele și celor patru copii ai mei – Jairek, Josh, Jolie și Tyler – dragostea voastră este puterea mea. Nimic nu este mai important pentru mine.

Asistentelor mele, Deena Tuttle și Karen Risch, două dinamuri uimitoare, care au rămas loiale viziunii că ceea ce facem noi are să facă o diferență, chiar și atunci când însemna că stau treze toată noaptea, departe de soți și de copii, chiar și când mă urmau pe mine peste tot prin țară, rămânând întotdeauna binedispuse și înțeleghătoare. Această carte nu ar fi putut fi finalizată fără loialitatea lor neclintită.

Reprezentanților mei de vânzări pe teren și managerilor mei, care lucrează zilnic pe teren pentru a mă aduce pe mine în orașe în care sălile de seminar dau pe afară; francizaților mei, consultanților pentru dezvoltare personală care m-au ajutat să dovedesc că seminariile video chiar fac o diferență, vă mulțumesc pentru curajul și dăruirea voastră. Reprezentanților pentru relații cu clienții de la Robbins Research International, care îl inspiră pe client să acționeze și să se dezvolte spre niveluri noi, le rămân foarte recunoscător.

Întregii mele echipe de la birourile Robbins Research International din San Diego, care lucrează un program demential pentru a putea lansa brainstorm-urile mele și pentru a menține integritatea viziunii mele, aveți respectul meu.

Partenerilor și asociaților din toate Companiile Anthony Robbins, în special prietenilor mei dragi de la Fortune Management, sensibilitatea voastră față de programul meu incredibil mi-a înduișat inima.

Participanților care au asistat la seminariile mele, am învățat mult de la voi și vă mulțumesc pentru participarea voastră în acest efort. O mulțumire specială pentru clasa de Certificare din 1991 care m-a sprijinit în timp ce am lucrat pe parcursul nopții vreme de mai bine de două săptămâni pentru a putea preda cartea aceasta la timp.

Lui Earl Strumpell, a cărui dragoste, prietenie și al cărui angajament de douăzeci și patru de ore pe zi pentru a obține și a păstra resursele de care am nevoie mi-a oferit liniștea sufletească pentru a crea.

Pentru dr. Robert Bays, bunul meu prieten, a cărui înțelepciune și dragoste necondiționată m-au tratat pe drumurile accidentate și a cărui opinie o consider întotdeauna valoroasă, îți sunt etern recunoscător. Pentru Vicki St. George, o bijuterie de prietenă, îți mulțumesc.

Pentru Michael Hutchison, care ridică ștacheta mai sus pentru sine, mă simt binecuvântat de relația noastră. Celui mai bun prieten al meu, Michael Keyes, îți mulțumesc amice pentru umorul și istețimea ta, pentru compasiunea și sprijinul tău. Pentru Alan, Linda și Josh Hahn, pentru inspirația și prietenia voastră; abia aștept un viitor lung și aventuros.

Pentru „echipajul din castel”, în special Theresa Lannon și Elizabeth Calfee care sunt cel mai bun sistem de asistență din lume, vă mulțumesc pentru că faceți astfel încât casa acestui om rămâne castelul său!

Pentru bunii mei prieteni din Corporația Guthy-Renker, Greg Renker, Bill Guthy, Lenny Lieberman, Jon Schulberg și John Zahody care, împreună cu angajații de la Cassette Productions, m-au ajutat să distribuie peste 7 milioane de casete audio care conțineau filosofia mea a Puterii Personale oamenilor de pe tot globul în doar ultimii doi ani, prețuiesc prietenia noastră.

Lui Peter Guber, pentru telefoanele tale inspiraționale și pentru sprijin, apreciez profund relația noastră.

Pentru Ken și Marge Blanchard, întâlnirile trimestriale cu mine și cu Becky sunt întotdeauna o sursă de magie reciprocă și de respect crescând.



Pentru Martin și Janet Sheen, pentru că sunt asemenea exemple remarcabile de pasiune, integritate și angajament, vă mulțumesc pentru că sunteți o lumină.

Pentru toți voluntarii Fundației Anthony Robbins, cei fără un cămin, prizonierii, copiii și bătrânii nu vor mai fi niciodată la fel mulțumită angajamentului vostru constant de a contribui altruist. Voi faceți cu adevărat o diferență.

Pentru Robert Cialdini, Stu Mittleman, Phil Maffetone, Paul Pilzer și John Robbins, contribuțiile voastre la această carte vor avea un impact asupra calității vieții oamenilor.

Marelui maestru *tae kwon do* Jhoon Rhee, a cărui iubire constantă, loialitate și cunoaștere mă motivează pentru realizări și mai mari, mă înclin respectuos în fața dumneavoastră, domnule.

Incredibililor angajați ai stațiunii noastre din Fiji, Namale Plantation Resort, și locuitorilor satelor învecinate Viville și Nadi, voi m-ați învățat cu adevărat prin exemplu personal că viața este un dar și o bucurie, că fericirea este singura modalitate de a trăi.

Pentru Jan Miller și echipa sa competentă, legătura mea loială cu această lume idiosincronică a editării de carte, îmi scot pălăria. Pentru Dick Snyder, Bob Asahina și Sarah Bayliss, vă mulțumesc pentru credința voastră în mine, încă o dată.

Urișilor pe ai căror umeri stau, profesorii care au influențat atât de mult din filosofia, strategiile și abilitatea mea, v-am recunoscut meritele în *Unlimited Power\** și vă prezint din nou salutul meu.

Și, în cele din urmă, mulțumesc unei armate întregi de oameni din spatele scenei care m-au susținut, incluzându-i pe: Kathy Moeller, Suzy Gonzales, Joan Meng, Nancy Minkus, Shari Wilson, Mary Kent, Valerie Felts, Leigh Lenzian, Dave Polcino, Cherrell Tarantino, Mark Lamm, Robert Mott pentru ilustrația grafică și băieților de la Franklin Type în New York.

Oamenii aceștia nu au acceptat niciodată că ceva este imposibil. Noi toți ne-am așteptat la miracole de-a lungul acestei odisei, miracole pe care le-am și primit, și cu toții ne-am dezvoltat și am devenit mai mult pe parcurs. Voi sunteți cu toții uriași în viața mea.

---

\*Volum, cu titlul *Putere nemărginită*, a apărut în limba română în 2001 la editura Amaltea, iar sub formă de audiobook în anul 2015, la editura Act și Politon (n.red.)

# PREFAȚĂ LA EDIȚIA ÎN LIMBA ROMÂNĂ

## **Ai citit cartea ? Nu... dar am văzut filmul !**

Când am fost invitat să scriu această prefață, am trăit simultan două emoții:

... Bucurie, pentru că Tony Robbins este omul de la care am învățat cel mai mult despre dezvoltarea personală, așa că propunerea mă onorează...

... Frustrare, pentru că e dificil să convingi pe cineva să citească o carte de 700 de pagini, chiar dacă e scrisă de Tony Robbins...

Apoi am tras aer în piept, am oftat adânc și mi-am spus:

*Dacă ții în mână această carte, probabil te interesează subiectul mai mult decât te intimidează numărul de pagini... și probabil că nu te numeri printre cei care spun „e suficient că am văzut filmul...” când îi întrebi dacă au citit cartea...*

În cazul în care ți-am stârnit curiozitatea, să știi că există și filmul... Se numește *I am not Your Guru* și e un reușit documentar Netflix apărut în 2016. Ți-l recomand tocmai pentru că te va inspira să citești cartea.

### **Întâlnire cu... destinul**

Și cartea și filmul sunt concepute în jurul celui mai puternic seminar creat de Robbins: *Date With Destiny*, un eveniment-maraton de 6 zile (14 ore pe zi) în care Tony explorează măruntaiele psihicului uman, făcând demonstrații live cu voluntari pe scenă.

Când am participat la acest eveniment spectaculos în 2015, în California, știam la ce să mă aștept. Eram în temă cu stilul lui Tony, cu demonstrațiile lui, cu puterea lui de a transforma destine. În plus... citisem cartea !

Nu eram însă pregătit pentru două lucruri:

1. Pentru felul în care m-am simțit după curs. Vreme de peste un an am avut energie la nivel dublu față de cea cu care eram obișnuit. Chiar și astăzi, deși mă bucur de o stare de vitalitate mai „așezată” față de 2015, sunt mai puternic și mai plin de viață decât în anii de dinainte.

2. Pentru atmosfera creată de cei 3000 de oameni din sală, care nu doar luau energie, ci și dăruiau. O vibrație incredibilă de optimism și putere se degaja din corpurile tuturor.

În acel loc, ne simțeam cu toții puternici și de neoprit, iar Tony demonstra cu măiestrie cum se poate ridica acest sentiment la cel mai înalt nivel.

În plus, era evident că participanții nu erau niște pierde-vară. Nici prețul seminarului, nici îmbrăcămintea, nici atitudinea lor nu te duceau cu gândul că nu ar fi oameni de succes. După estimarea mea, cam toți cei care merg la Date with Destiny sunt oameni aflați peste media de succes general acceptată.

În același timp, sunt oameni care simt că le lipsește ceva... știu că există un „mai bine”, un „mai mult” sau un „altceva” care încă urmează a fi descoperit în viața lor:

- Unii simt că relațiile cu cei dragi pot fi îmbunătățite...
- Alții au relații bune, dar cred că pot mai mult în zona finanțelor...
- Pentru alții, zbaterea este legată de obiceiuri nesănătoase...
- Pentru majoritatea e vorba despre trecerea la următorul nivel în carieră...

Atunci când investim în propria viață ne dorim să îmbunătățim acea zonă care suferă. Ne gândim că după ce o „rezolvăm”, vom trece la următoarea... și tot așa.

### **Vestea proastă**

Din nefericire, această strategie nu este câștigătoare:

Orice om poate dobândi succes în carieră dacă își dedică viața în totalitate aceluși scop. Din păcate, majoritatea facem asta în detrimentul relațiilor de familie sau al sănătății... Orice om poate să își îmbunătățească situația financiară dacă tot ce face, de dimineața până seara, este să studieze acest domeniu. Problema este că această dedicare nu garantează și o viață fericită.

Orice om care are corpul bine proporționat poate obține rezultate bune ca atlet prin dedicare 100% sportului... dar asta nu aduce automat bogăția unei vieți trăite cu sens.

Credința mea este că tu ești deja un om de succes (în cel puțin unul dintre domeniile descrise mai sus). Cu toate acestea, chiar dacă ai obținut succesul în acele domenii ale vieții, încă ai căutări și frustrări în altele.

### **Vestea bună**

Tocmai de aceea te afli în fața celor 700 de pagini. Pentru că vrei răspunsuri!

Vestea bună este că ești pe punctul să le găsești. „Uriașul” nu e un text motivațional, ci unul transformațional, mai ales dacă îl citești așa cum se citește o carte cu potențial uriaș.

Ce vreau să spun?

În această carte vei găsi uneltele cu care să cauți în locul pe care probabil nu l-ai explorat până acum: tabloul de bord al întregii tale călătorii, indiferent de domeniul de viață pe care vrei să îl explorezi. Imaginează-ți un astfel de tablou de bord cu ceasuri, cadrane, ecrane și butoane de diferite forme și dimensiuni.

Ele sunt:

- deciziile
- convingerile
- emoțiile
- valorile
- limbajul
- ritualurile
- identitatea

Fiecare dintre aceste elemente ale tabloului de bord este detaliat în carte, cu exemple, analogii, studii de caz și planuri de acțiune. Este un text complet, ușor de citit, motivațional și practic în același timp.

Când le înțelegi în ansamblu, primești acces la o cunoaștere de nivel superior celei pe care poate ai mai întâlnit-o în cărțile de „self-help”.

### **Un alt nivel de cunoaștere**

Tony spune adesea că e important să facem diferența între știința succesului și arta împlinirii:

Știința succesului este ceea ce caută să învețe majoritatea oamenilor. Ei vor metode rapide prin care să își rezolve problemele într-un singur domeniu al vieții – cel care îi „doare” în acel moment (sănătate, finanțe sau carieră de exemplu).

**Arta împlinirii** ajunge să fie practică doar de cei ce înțeleg cu adevărat ce înseamnă maturitatea. Pentru ei, răspunsurile se găsesc la

un nivel mai înalt decât cel al „rezolvării problemei”. Ei înțeleg la nivel profund ceea ce Tony predă de mulți ani:

**Problema nu e niciodată lipsa de resurse, ci potențialul care nu a fost încă trezit la viață.**

Când stăpânești tabloul de bord, ești la fel ca un căpitan de vas care poate să navigheze prin mări calme sau furtunoase, în diverse zone de pe glob, întrucât stăpânește arta navigației, nu doar știința de a călători pe o rută predefinită. Când stăpânești această artă a navigației, trezești de fapt **URIAȘUL** (potențial) din interiorul tău.

Aceasta este marea miză a cărții de față: Nu îți oferă doar resurse cu care să rezolvi probleme punctuale. Îți oferă șansa să descoperi în interior potențialul cu care să rezolvi orice tip de problemă, în orice domeniu problematic din viața ta!

În plus, îți arată și cum să folosești acest potențial când vrei să îți rezolvi propriile probleme, dar și când îți dorești să îți ajuți semenii să iasă din situații dificile.

Fraza pe care tocmai ai citit-o mai sus e motivul pentru care continui să îl urmez ca discipol pe Tony Robbins: Învățăturile lui nu te ajută doar să îți descoperi **URIAȘUL POTENȚIAL** și nici să îl folosești exclusiv ca să evoluezi. Lecțiile lui închid complet cercul pentru că te încurajează să contribui la îmbunătățirea vieții semenilor tăi (vezi finalul cărții).

În America, autorul a descoperit la un moment dat faptul că secretul vieții fericite este contribuția („The Secret of Living is Giving”, spune Tony).

În România, un înțelept local pe nume Nicolae Steinhardt a scris o carte care surprinde același adevăr: *Dăruind vei dobândi*.

De-a lungul istoriei, oamenii „treziți” ai planetei au remarcat același lucru în scrierile și învățăturile lor.

De aceea merită să citești această carte!

Pentru că atunci când adevărul iese la lumină din mintea înțelepților, oamenii se trezesc și devin uriașii propriului destin.

Lectură plăcută!

– Andy Szekely

autor și speaker, fondator: Bootcamp University

[www.andyszekely.ro](http://www.andyszekely.ro)

## Cuprins

Mulțumiri	7
Prefață la ediția în limba română	10
Cuvânt-înainte	16
<b>Partea întâi: Dezlănțuie-ți puterea</b>	19
Visuri ale destinului	21
Deciziile: calea spre putere	39
Forța care îți influențează viața	69
Sistemele de crezuri: puterea de a crea și puterea de a distruge	101
Schimbarea se poate produce într-o clipă?	149
Cum să schimbi orice lucru din viața ta: Știința condiționării neuro-asociative	173
Cum să obții ceea ce vrei cu adevărat	211
Întrebările sunt răspunsul	249
Vocabularul succesului suprem	283
Distruge blocurile, demolează zidurile	321
Cele zece emoții ale puterii	349
Magnifica obsesie — crearea unui viitor irezistibil	385
Provocarea mentală de zece zile	435
<b>Partea a doua: Preluarea controlului — sistemul principal</b>	451
Influența supremă: sistemul tău principal	453
Valorile de viață: busola ta personală	477
Regulile: dacă nu ești fericit, iată de ce!	517
Referințele: țesătura vieții	553
Identitate: cheia expansiunii	579
<b>Partea a treia: Șapte zile pentru a-ți modela viața</b>	609
Destinul emoțional: singurul succes adevărat	611

Destinul fizic: temniță a durerii sau palat al plăcerii	615
Destinul relațiilor: locul în care să împărtășești și în care să fii afectuos	631
Destinul financiar: pași mărunți spre o mică (sau o mare) avere	637
Fii impecabil: codul tău de conduită	661
Stăpânește timpul și viața	669
Odihnă și joacă: până și Dumnezeu și-a luat o zi liberă!	675
<b>Partea a patra: O lecție pe tema destinului</b>	677
Provocarea supremă: ce poate să facă o singură persoană	679

## CUVÂNT-ÎNAINTE

Ca psiholog-șef al Spitalului Bellevue din New York City, văd atât de multă nefericire umană, nu doar la pacienții bolnavi psihic pe care îi tratăm noi, ci, de asemenea, și la angajații „normali,” „sănătoși” care îi tratează. De asemenea, văd aceeași nefericire la oamenii bine integrați, de un relativ succes, pe care îi tratez în practica mea privată. Destul de frecvent, durerea și nefericirea nu sunt necesare și se încheie în cele din urmă atunci când oamenii preiau controlul asupra propriilor crezuri, sentimente și acțiuni cu scopul de a modifica evoluția vieții lor. Din nefericire, în cea mai mare parte a timpului, ei nu fac asta. Ei așteaptă, apoi încearcă să schimbe rezultatul prost sau, adeseori, merg la un psihiatru dorindu-și doar să se plângă în legătură cu viața lor îngrozitoare sau să fie „reparați” cumva de o altă persoană.

Nu este întotdeauna ușor să le dai oamenilor puterea să înțeleagă că ei determină cursul propriei vieți. De fapt, aceasta este de obicei o sarcină copleșitoare. În consecință, eu am căutat mereu metode și tehnologii noi pe care să le transmit mai departe la spital și pacienților mei privați. Cu cinci ani în urmă am auzit pentru prima dată despre demersul lui Tony Robbins și am luat parte la unul dintre seminarele sale în New York. M-am așteptat la o seară cu adevărat neobișnuită și chiar am avut parte de ea. Ceea ce m-a surprins a fost geniul lui Tony în domeniul comportamentului și comunicării umane. În seara aceea, am aflat că Tony îmi împărtășește opinia că oricine este, în principiu, sănătos din punct de vedere psihic poate lua comanda asupra propriei vieți și o poate trăi din plin. La scurt timp după aceea, am luat parte la cursul de certificare de două săptămâni al lui Tony și am transmis multe din cele



învățate acolo colegilor și pacienților. Am numit cursul „o pregătire de bază pentru viață.”

După aceea, am început să recomand seria sa de casete și prima sa carte, *Putere nemărginită*.

Deși unii dintre colegii mei sunt ofenșați sau surprinși atunci când recomand lucrările unei persoane atât de tinere care nu are acreditări academice, cei care îl citească sau îl ascultă pe Tony ajung să fie de acord cu mine. Pe lângă informații cuprinzătoare, utile, Tony are un talent și un stil convingător care fac ca materialul său să fie ușor de înțeles.

În cele din urmă, eu și soția mea am urmat cursul *Date With Destiny* (Întâlnire cu destinul) care conține multe dintre conceptele ce se regăsesc în ultima lucrare a lui Tony, *Trezește uriașul din tine*. Acel weekend ne-a oferit mijloacele pentru a face schimbări în propriile noastre valori, reguli și instrumente de control care, pe parcursul ultimilor doi ani, au permis vieții noastre să devină mult mai productivă și mai împlinită.

Îl văd pe Tony ca pe un mare antrenor pentru jocul vieții. Observațiile lui precise, inteligența, pasiunea și angajamentul său sunt mereu prezente și inspiratoare. Să citești această carte este ca și cum ai sta chiar vizavi de Tony și ai ajunge să fii atras într-o conversație captivantă și antrenantă cu el. Ar trebui să revii la ea în repetate rânduri, ca la un manual de utilizare, de fiecare dată când viața vine cu o nouă provocare sau solicită o schimbare de direcție.

Cartea oferă un arsenal de instrumente pentru schimbare durabilă și, de asemenea, lecții pentru a îmbogăți calitatea vieții. De fapt, dacă suficient de mulți oameni ar citi cartea aceasta și ar aplica sincer învățăturile ei, asta ne-ar lăsa pe mine și pe colegii mei fără obiect de activitate.

Dr. Frederick L. Covan.

***Adânc înăuntrul omului se găsesc acele puteri  
adormite; puteri care l-ar ului, pe care nu a visat vreodată  
să le stăpânească; forțe care i-ar revoluționa viața dacă  
ar fi trezite din somn și puse la treabă.***

– ORISON SWETT MARDEN

PARTEA ÎNTÂI:

---

# DEZLĂNȚUIE-ȚI PUTEREA



# 1

## VISURI ALE DESTINULUI

*Un om consecvent crede în destin,  
un om capricios crede în șansă.*

– BENJAMIN DISRAELI

Cu toții avem visuri... Cu toții vrem să credem, în adâncul sufletului nostru, că avem un dar deosebit, că putem să facem o diferență, că ne putem lăsa amprenta asupra altora într-un fel special și că putem să facem lumea un loc mai bun. Într-un moment din viața noastră, cu toții am avut o viziune despre calitatea vieții pe care ne-o dorim și pe care o merităm. Totuși, pentru mulți dintre noi, visurile acelea au devenit atât de înfășurate în frustrări și în rutina vieții cotidiene, încât nici măcar nu mai facem vreun efort pentru a le îndeplini. Pentru prea mulți oameni, visul s-a destrămat – și, împreună cu el, și voința de a ne influența propriile destine. Mulți au pierdut sentimentul acela de certitudine care creează avantajul învingătorului. Obiectivul vieții mele a fost acela de a restabili visul și de a-l face real, de a face pe fiecare dintre noi să își amintească și să folosească puterea nemărginită care stă adormită înăuntrul nostru, al tuturor.

Nu voi uita niciodată ziua în care mi-am dat de fapt seama că eu îmi trăiesc cu adevărat visul. Îmi pilotam elicopterul de la o întâlnire de afaceri în Los Angeles, călătorind spre Orange County, către unul dintre seminarele mele. În timp ce zburam pe deasupra orașului Glendale, am recunoscut deodată o clădire mare și am oprit

elicopterul, planând deasupra ei. În timp ce priveam în jos, mi-am dat seama că aceasta era clădirea în care lucrasem ca om de serviciu cu doar doisprezece ani în urmă!

Pe vremea aceea, eram preocupat dacă Volkswagenul meu din 1960 avea să reziste drumului de 30 de minute până la serviciu. Viața mea se focalizase asupra felului în care urma să supraviețuiesc; mă simțeam speriat și singur. Dar în ziua aceea, în timp ce planam acolo în aer, m-am gândit: „Ce diferență poate să facă un deceniu!” Chiar aveam visuri pe atunci, dar la momentul acela se părea că ele nu aveau să fie realizate vreodată. Totuși, astăzi am ajuns să cred că toate eșecurile și frustrările mele trecute creau de fapt bazele pentru înțelegerea ce a creat noul nivel de trai de care mă bucur acum. În timp ce mi-am continuat zborul spre sud, de-a lungul drumului de coastă, am zărit delfini care se jucau cu surferii în valurile de dedesubt. Aceasta este o priveliște pe care eu și soția mea, Becky, o apreciem ca pe unul dintre darurile deosebite ale vieții. În cele din urmă, am ajuns în Irvine. Privind în jos, am fost puțin tulburat când am văzut că drumul de acces spre seminarul meu era blocat de traficul bară la bară întins pe mai mult de un kilometru și jumătate. Mi-am spus în sinea mea: „Fir-ar, orice se petrece în seara asta sper să înceapă curând, pentru ca oamenii care vin la seminarul meu să ajungă la timp.”

Dar în timp ce coboram spre heliport, am început să văd o imagine nouă: mii de oameni erau ținuți pe loc de pază acolo unde tocmai urma să aterizez eu. Brusc, am început să-mi dau seama de realitate. Blocajul din trafic fusese provocat de oamenii care veneau la *evenimentul meu!* Deși noi ne așteptaserăm la aproximativ 2000 de participanți, eu mă confruntam cu o mulțime de 7000 – într-o sală de conferințe care putea să găzduiască doar 5000! Când am intrat în arenă dinspre platforma de aterizare, am fost înconjurat de sute de oameni care voiau să mă îmbrățișeze sau să-mi spună ce impact pozitiv avusese munca mea asupra vieții lor.

Poveștile pe care mi le-au împărtășit erau incredibile. O mamă mi-a făcut cunoștință cu fiul ei care fusese etichetat ca „hiperactiv”

și „cu dificultăți de învățare.” Utilizând principiile **managementului stării** expuse în această carte, ea nu doar că a reușit să-l facă să nu mai folosească medicamentul Ritalin, ci, de atunci, ei au fost transferați în California unde fiul ei a fost retestat și evaluat la nivelul de geniu! Ar fi trebuit să-i vedeți acestuia fața în timp ce ea îmi împărtășea *noua* lui „etichetă”. Un domn a vorbit despre felul în care s-a eliberat de consumul de cocaină utilizând câteva dintre tehnicile **Condiționării pentru Succes** pe care le veți învăța în această carte. Un cuplu cu vârstele în jur de cincizeci și cinci de ani mi-a povestit că, după cincisprezece ani de căsnicie, se aflaseră în pragul divorțului până au învățat despre **regulile personale**. Un agent comercial mi-a spus cum venitul său lunar a crescut de la 2000 de dolari la peste 12 000 de dolari în doar șase luni și un antreprenor mi-a povestit cum a crescut veniturile companiei cu peste 3 milioane de dolari în optsprezece luni prin aplicarea principiilor întrebărilor de calitate și ale **managementului emoțional**. O tânără drăguță mi-a arătat o fotografie cu vechea ei înfățișare, acum că slăbise peste douăzeci și trei de kilograme aplicând principiile **influenței** care sunt detaliate în această carte.

Am fost atât de profund impresionat de emoțiile din camera aceea, încât mi-a venit să plâng și nu am putut să vorbesc la început. Când mi-am îndreptat privirea spre publicul meu și am văzut 5 000 de fețe zâmbitoare, încurajatoare și iubitoare, mi-am dat seama în clipa aceea că *Eu îmi trăiesc visul!* Ce senzație să știu, fără vreo urmă de îndoială, că aveam informația, strategiile, filosofii și aptitudinile care îi puteau ajuta pe oricare dintre oamenii aceștia să-și confere singuri puterea de a efectua schimbările pe care și le doreau cel mai mult! Am fost inundat de un potop de imagini și emoții. Am început să-mi amintesc o experiență pe care o avusesem cu doar câțiva ani înainte, pe când stăteam în apartamentul meu de burlac de 37 de metri pătrați din Venice, California, foarte singur și plângând în timp ce ascultam versurile unui cântec de Neil Diamond: „Eu sunt, am spus eu nimănu. Și nimeni nu a auzit nimic, nici măcar scaunul. Eu sunt, am strigat. Eu sunt, am spus eu. Și sunt pierdut și nici

măcar nu aş putea spune de ce, lăsându-mă pe mai departe singuratic.” Îmi amintesc că mă simţeam de parcă viaţa mea nu conta, de parcă evenimentele lumii mă controlau pe mine. Îmi amintesc, de asemenea, clipa în care viaţa mea s-a schimbat, clipa în care am zis în cele din urmă: „M-am săturat! Eu ştiu că sunt mult mai mult decât arăt mental, emoţional şi fizic în viaţa mea.” În momentul acela *am luat o decizie* care avea să-mi schimbe viaţa pentru totdeauna. Am decis să schimb practic fiecare aspect al vieţii mele. *Am decis că niciodată nu mă voi mulţumi cu mai puţin decât ceea ce aş putea să fiu.* Cine şi-ar fi închipuit că această decizie avea să mă aducă într-un astfel de moment incredibil?

Am făcut tot ce-mi stătea în putinţă la seminarul din seara aceea şi, când am părăsit sala, mulţimi de oameni m-au urmat la elicopter să-şi ia la revedere. Dacă aş spune că am fost profund mişcat de experienţă, aş minimaliza. O lacrimă mi-a alunecat pe obraz în timp ce îi mulţumeam Creatorului pentru aceste daruri minunate. În timp ce mă ridicam din iarbă şi urcam în lumina lunii, a trebuit să mă ciupesc. *Să fie oare adevărat?* Sunt eu acelaşi tip care în urmă cu opt ani se zbătea, era frustrat, se simţea singur şi incapabil să-şi facă viaţa să meargă? Obez, falit şi întrebându-mă dacă voi putea măcar să supravieţuiesc? Cum a putut un băiat tânăr ca mine, care nu avea nimic, doar o educaţie de liceu, să creeze astfel de schimbări dramatice?

Răspunsul meu este simplu: am învăţat să valorific principiul pe care acum îl numesc **concentrarea puterii**. Majoritatea oamenilor nu au habar de capacitatea uriaşă de care putem dispune imediat atunci când ne focalizăm toate resursele asupra stăpânirii unui singur domeniu din vieţile noastre. Focalizarea controlată este ca o rază laser care poate să taie orice lucru ce pare să te oprească. Când ne focalizăm în mod constant asupra îmbunătăţirii în orice domeniu, noi dezvoltăm distincţii unice despre felul în care să facem acel domeniu mai bun. Unul dintre motivele pentru care atât de puţini dintre noi reuşim ceea ce ne dorim cu adevărat este acela că noi nu ne direcţionăm niciodată focalizarea; noi nu ne concentrăm



niciodată puterea. Cei mai mulți oameni trec superficial prin viață, fără să se hotărască vreodată să stăpânească bine un anumit lucru. De fapt, cred că cei mai mulți oameni eșuează în viață deoarece *se specializează în mărunțișuri*. Eu cred că una dintre lecțiile majore ale vieții este aceea de a învăța să înțelegem ce ne determină să facem ceea ce facem. Ce influențează comportamentul uman? Răspunsurile la această întrebare oferă chei esențiale pentru a-ți influența propriul destin.

Întreaga mea viață a fost tot timpul animată de o singură focalizare obligatorie: *Ce face diferența în calitatea vieții oamenilor?* Cum este posibil ca, atât de des, oamenii cu origini atât de umile și cu un mediu devastator să reușească, în ciuda tuturor dificultăților, să creeze vieți care ne inspiră? În sens invers, de ce atât de mulți dintre cei născuți în medii privilegiate, care au la dispoziție fiecare resursă necesară succesului, sfârșesc obezi, frustrați și adeseori dependenți de substanțe chimice? Ce face ca viețile unor oameni să fie un exemplu și viețile altora să fie un avertisment? Care este secretul ce creează vieți pasionate, fericite și recunoscătoare pentru mulți, în timp ce pentru alții refrenul ar putea să fie: „Asta este tot ce există?”

Propria mea obsesie magnifică a început cu câteva întrebări simple: „Cum pot prelua imediat controlul asupra vieții mele? Ce lucru care să facă diferența pot să fac astăzi – care ne poate ajuta pe mine și pe alții să ne influențăm destinele? Cum pot extinde, învăța, dezvolta și împărtăși acea cunoaștere cu alții într-o manieră agreabilă și semnificativă?”

De la o vârstă foarte timpurie, am dezvoltat convingerea că noi ne aflăm cu toții aici pentru a contribui cu ceva unic, că adânc înăuntrul fiecăruia dintre noi se găsește un dar special. Vedeți voi, eu cred cu adevărat că noi toți avem un uriaș adormit în interiorul nostru. Fiecare dintre noi avem un talent, un dar, propria noastră fărâmbă de geniu care așteaptă pur și simplu să fie fructificată. Ar putea să fie un talent pentru artă sau muzică. Ar putea să fie un fel special de a relaționa cu cei pe care îi iubești. Ar putea fi o

genialitate în a vinde sau a inova sau de a te extinde în afacerea sau în cariera ta. Eu aleg să cred că Creatorul nostru nu favorizează pe nimeni, că noi am fost cu toții creați unici, dar cu oportunități egale de a trăi viața din plin. Am hotărât cu mulți ani în urmă că cel mai important mod în care mi-aș putea petrece viața ar fi acela de a o investi în ceva care să dăinuie. *Am decis că, într-un fel sau altul, trebuie să contribui cu ceva care va continua să existe încă multă vreme după ce voi fi murit.*

Astăzi, am incredibilul privilegiu de a-mi împărtăși ideile și sentimentele cu, literalmente, milioane de oameni prin intermediul cărților, casetelor și emisiunilor mele de televiziune. Doar în ultimii câțiva ani, eu personal am lucrat cu peste un sfert de milion de persoane. Am ajutat membri ai Congresului, directori executivi, președinți de companii și de state, manageri și mame, reprezentanți de vânzări, contabili, avocați, doctori, psihiatri, consilieri și sportivi profesioniști. Am lucrat cu persoane cu fobii, cu cei deprimăți clinic, cu oameni cu personalități multiple și cu cei care credeau că nu au *nicio* personalitate. Acum am ocazia neașteptată și unică de a împărtăși cu voi cele mai bune dintre lucrurile pe care le-am învățat și sunt cu adevărat recunoscător și încântat de această oportunitate.

Trecând prin toate, am continuat să recunosc puterea pe care o au indivizii de a schimba practic orice lucru din viața lor, într-o clipă. Am aflat că resursele de care avem nevoie pentru a ne transforma visurile în realitate se află înăuntrul nostru, așteptând doar ziua în care ne hotărâm să ne trezim și să ne revendicăm dreptul obținut la naștere. Am scris cartea aceasta cu un scop: să fie un semnal de alarmă care îi va provoca pe cei care și-au luat angajamentul să trăiască și să fie mai mult, să fructifice puterea care le-a fost dată de Dumnezeu. În această carte există idei și strategii care să te ajute să produci schimbări specifice, măsurabile și pe termen lung în tine însuși și în ceilalți.

Vezi tu, eu cred că știi cine ești tu cu adevărat. Eu cred că tu și cu mine trebuie să fim suflete înrudite. Dorința ta de a te extinde te-a adus la această carte. Mâna invizibilă este cea care te-a

îndrumat. Știu că indiferent în ce stadiu te găsești în viața ta, tu vrei mai mult! Indiferent cât de bine o duci deja sau cât de pus la încercare poți să fii acum, adânc înăuntrul tău se află convingerea că experiența ta de viață poate și va fi mult mai măreață decât este acum. Tu ești menit propriei tale forme unice de măreție, indiferent că aceasta este exprimată prin rolul de profesionist excepțional, cel de profesor, cel de om de afaceri, cel de mamă sau cel de tată. Cel mai important, nu doar că tu crezi asta, dar ai și acționat în acest sens. Nu doar că ai cumpărat această carte, ci mai faci, de asemenea, chiar acum, ceva care, din nefericire, este unic – o citești! Statisticile arată că mai puțin de 10% dintre cei care cumpără o carte trec mai departe de primul capitol. Ce risipă incredibilă! Aceasta este o carte uriașă pe care o poți folosi pentru a produce rezultate uriașe în viața ta. În mod evident, tu nu ești tipul de persoană care să se priveze făcând lucrurile superficial. Profitând în mod consecvent de fiecare capitol din această carte, îți vei asigura abilitatea de a-ți maximiza potențialul.

Te provoc nu doar să faci orice este necesar pentru a citi această carte în totalitatea ei (spre deosebire de mulțimile care abandonează), ci și să folosești în feluri simple, în fiecare zi, ceea ce înveți. Acesta este pasul extrem de important și necesar pentru ca tu să poți obține rezultatele pentru care ți-ai luat un angajament.

## **CUM SĂ CREEZI SCHIMBĂRI DURABILE**

Pentru ca schimbările să fie cu adevărat valoroase, acestea trebuie să fie durabile și constante. Noi am încercat cu toții schimbarea, pentru o clipă, doar pentru a ne simți decepționați și deziluzionați la final. De fapt, mulți oameni încearcă schimbarea cu un sentiment de teamă și de groază deoarece, inconștient, ei cred că schimbările vor fi doar temporare. Un exemplu excelent pentru asta este o persoană care trebuie să înceapă o dietă, dar se surprinde că o amână, în esență pentru că, inconștient, aceasta știe că oricare ar fi durerea pe care o suportă cu scopul de a crea schimbarea, asta îi va aduce

doar o recompensă pe termen scurt. În cea mai mare parte a vieții mele, am urmărit să realizez ceea ce eu am considerat că ar fi principiile de organizare pentru schimbarea de durată, iar în continuare, tu vei învăța multe dintre acestea și felul în care să le utilizezi. Dar pentru moment, aș vrea să-ți împărtășesc trei principii elementare ale schimbării pe care tu și cu mine le putem folosi imediat pentru a ne schimba viețile. Deși aceste principii sunt simple, ele sunt de asemenea extrem de puternice atunci când sunt aplicate cu dibăcie. Acestea sunt tocmai schimbările pe care un individ trebuie să le efectueze pentru a putea crea schimbare personală, pe care o companie trebuie să le efectueze pentru a-și maximiza potențialul și pe care o țară trebuie să le efectueze pentru a-și crea un loc în lume. De fapt, din perspectiva unei comunități globale, acestea sunt schimbările pe care noi trebuie să le realizăm cu toții pentru a menține calitatea vieții în lume.

## PASUL ÎNTÂI

---

### **Ridică-ți standardele**

De fiecare dată când vrei în mod sincer să faci o schimbare, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să îți ridici standardele. Când oamenii mă întreabă ce mi-a schimbat cu adevărat viața cu opt ani în urmă, eu le spun că cel mai important lucru, fără doar și poate, a fost că am schimbat ceea ce îmi ceream mie însumi. Am scris toate lucrurile pe care nu aveam să le mai accept în viața mea, toate lucrurile pe care nu aveam să le mai tolerez și tot ce aspiram să devin.

Gândește-te la consecințele vaste puse în mișcare de bărbații și femeile care și-au ridicat standardele și au acționat în conformitate cu acestea, hotărând că nu vor tolera nimic altceva. Istoria înregistrează exemplele înălțătoare ale unor oameni ca Leonardo da Vinci, Abraham Lincoln, Helen Keller, Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Jr., Rosa Parks, Albert Einstein, Cesar Chavez, Soichiro Honda

și mulți alții care au făcut pasul magnific și puternic de a-și ridica standardele. Aceași putere care le-a stat lor la dispoziție îți stă și ție, dacă ai curajul să o revendici. Schimbarea unei organizații, a unei companii, a unei țări – sau a lumii – începe cu simplul pas de a te schimba pe tine însuși.

## PASUL DOI

---

### Schimbă-ți crezurile limitative

Dacă îți ridici standardele, dar nu crezi cu adevărat că le vei atinge, deja te-ai autosabotat. Nici măcar nu vei încerca; îți va lipsi acel sentiment al certitudinii care îți permite să accesezi cea mai profundă putere care există în tine chiar și în timp ce citești asta. Crezurile noastre sunt asemenea unor comenzi, nepuse la îndoială, care ne spun cum sunt lucrurile, ce este posibil și ce este imposibil, ce putem să facem și ce nu putem să facem. Acestea influențează fiecare acțiune, fiecare gând și fiecare sentiment pe care îl încercăm. Prin urmare, schimbarea sistemului nostru de credințe este esențială dacă vrem să facem orice schimbare adevărată și de durată în viețile noastre. Noi trebuie să ne dezvoltăm un sentiment al certitudinii conform căruia *putem și vom* respecta noile standarde înainte *de a face* asta efectiv.

Dacă nu preiei controlul asupra sistemului tău de crezuri, îți poți ridica standardele oricât de mult vrei, dar nu vei avea convingerea pentru a le sprijini. Cât de multe crezi că ar fi reușit Gandhi să realizeze dacă nu ar fi *crezut* cu fiecare fibră a ființei sale în puterea opoziției nonviolente? Congruența crezurilor sale a fost cea care i-a oferit accesul la resursele sale launtrice și i-a oferit posibilitatea să înfrunte provocări care ar fi făcut un om mai puțin dedicat să dea înapoi. Crezurile care îți conferă putere – acest sentiment al certitudinii – sunt forța din spatele tuturor marilor succese din istorie.

## PASUL TREI

---

### Schimbă-ți strategia

Pentru a-ți menține angajamentul, tu ai nevoie de cele mai bune strategii pentru a obține rezultate. Unul dintre crezurile mele fundamentale este acela că dacă tu stabilești un standard mai ridicat și te poți face pe tine însuși să crezi, atunci, cu siguranță vei putea să elaborezi strategii. Pur și simplu, *vei* găsi o cale. În definitiv, acesta este subiectul acestei cărți. Îți arată strategii pentru a-ți atinge scopul și îți voi spune de acum că cea mai bună strategie în aproape orice situație este aceea de a găsi un model de urmat, cineva care deja obține rezultatele pe care ți de dorești și apoi să fructifici acele cunoștințe. Învață ce face respectiva persoană, care sunt crezurile sale fundamentale și cum gândește. Nu doar că asta te va face mai eficace, ci te va ajuta, de asemenea, să economisești foarte mult timp, deoarece nu va trebui să reinventezi roata. O poți regla fin, o poți remodela sau poți chiar să o îmbunătățești.

Această carte îți va oferi informația și elanul pentru a te angaja față de toate aceste trei principii fundamentale ale schimbării de calitate: te va ajuta să îți ridici standardele descoperindu-le pe cele actuale și vei afla cum vrei să fie ele; te va ajuta să schimbi crezurile fundamentale care te împiedică să ajungi acolo unde vrei și să le amplifici pe cele care îți sunt deja utile; și te va ajuta să dezvolti o serie de strategii pentru a produce mai elegant, mai rapid și mai eficient rezultatele pe care le dorești.

*Vezi tu, în viață există o mulțime de oameni care știu ce au de făcut, dar puțini oameni fac într-adevăr ceea ce știu. Nu este suficient să știi! Trebuie să acționezi. Dacă îmi vei da șansa, prin intermediul acestei cărți, eu voi fi antrenorul tău personal. Ce fac antrenorii? Păi, în primul rând, le pasă de tine. Ei au petrecut ani concentrându-se asupra unui anumit domeniu de specialitate și au continuat să facă distincții-cheie despre cum să obții rezultate mai rapid. Prin utilizarea strategiilor pe care antrenorul tău ți le împărtășește, tu îți*

poți schimba imediat și dramatic performanța. Uneori, antrenorul tău nici măcar nu-ți spune ceva nou, doar îți amintește ceva ce știi deja și apoi îți cere să faci asta. Acesta este rolul pe care îl voi juca pentru tine, cu permisiunea ta.

În ce anume te voi antrena eu, mai precis? Eu îți voi oferi distincții puternice despre cum să crezi îmbunătățiri durabile în calitatea vieții tale. Împreună, ne vom concentra, și nu doar superficial, pe stăpânirea la perfecție a celor cinci domenii ale vieții despre care eu cred că au cel mai mare impact asupra noastră. Acestea sunt:

## 1. Măiestria emoțională

Deprinderea acestei singure lecții va acoperi o bună parte din drumul spre învățarea celorlalte patru! Gândește-te la asta. De ce vrei să slăbești? Doar pentru a avea mai puțină grăsime în corp? Sau este din cauza felului în care crezi că te vei *simți* dacă te-ai elibera de acela kilograme nedorite, oferindu-ți ție însuși mai multă energie și vitalitate, făcându-te să te simți mai atrăgător pentru ceilalți și amplificându-ți încrederea și stima de sine până în stratosferă? În realitate, tot ceea ce facem este să schimbăm felul în care ne **simțim** – totuși, cei mai mulți dintre noi au puțină sau niciun fel de pregătire despre cum să facem asta rapid și în mod eficace. Este uluitor cât de des utilizăm inteligența aflată la dispoziția noastră pentru a ne aduce pe noi înșine în stări emoționale lipsite de resurse, uitând de multitudinea de talente înnăscute pe care fiecare dintre noi deja le deține. Prea mulți dintre noi ne lăsăm la mila evenimentelor exterioare asupra cărora este posibil să nu avem niciun control, nereușind să preluăm controlul asupra emoțiilor noastre – pe care le controlăm *integral* – sprijinindu-ne, în schimb, pe soluții rapide, de moment. Cum altfel să explicăm faptul că, deși doar 5% din populația lumii trăiește în Statele Unite, noi consumăm mai mult de 50% din cocaina planetei? Sau că bugetul nostru național de apărare, care se calculează în miliarde în momentul de față, este egal cu ceea ce cheltuim pentru consumul de alcool? Sau că 15 milioane de americani sunt

diagnosticați în fiecare an cu depresie clinică și că în fiecare an sunt eliberate rețete în valoare de peste 500 de milioane de dolari pentru medicamentul antidepressiv Prozac?

În această carte vei descoperi ce te determină pe tine să faci ceea ce faci și care sunt lucrurile care declanșează emoțiile pe care le încerci cel mai adesea. După aceea, vei primi un plan detaliat care să-ți arate cum să identifici care sunt emoțiile care îți conferă putere, care sunt cele care te privează de putere și cum să folosești ambele tipuri în cel mai favorabil mod pentru tine, astfel încât emoțiile tale să nu devină un obstacol, ci mai degrabă un instrument puternic care să te ajute să-ți atingi cel mai înalt potențial.

## 2. Măiestria fizică

Merită să ai toate lucrurile la care ai visat vreodată, dar să nu ai sănătatea fizică pentru a te putea bucura de ele? Te trezești în fiecare dimineață simțind-te plin de energie, puternic și pregătit să faci față unei noi zile? Sau te trezești simțindu-te la fel de obosit ca în noaptea de dinainte, copleșit de dureri și iritat de faptul că trebuie să o iei din nou de la capăt? Oare stilul tău de viață actual va face din tine o statistică? Unul din doi americani moare din cauza bolii coronariene; unul din trei moare de cancer. Ca să îl citez pe medicul din secolul al șaptesprezecelea, Thomas Moffett: noi „ne săpăm propriile morminte cu dinții” în timp ce ne îndopăm corpul cu grăsimi bogate, mâncăruri nule din punct de vedere nutrițional, ne otrăvim organismul cu țigări, alcool și droguri și stăm pasivi în fața televizoarelor noastre. Această a doua lecție fundamentală te va ajuta să preiei controlul sănătății tale fizice, astfel încât nu doar să arăți bine, ci și să te *simți* bine și să știi că tu deții *controlul* asupra vieții tale, într-un corp care radiază de vitalitate și îți permite să îți obții rezultatele.



### 3. Măiestria în materie de relații

În afară de stăpânirea propriilor emoții și a sănătății fizice, nu există nimic despre care să cred că ar fi mai important decât să înveți să îți stăpânești relațiile – romantice, de familie, de afaceri și sociale. În definitiv, cine vrea să învețe, să se dezvolte și să obțină succes și fericire fiind singur? Cea de-a treia lecție fundamentală din această carte va dezvălui secretele care îți oferă posibilitatea de a crea relații de calitate – în primul rând cu tine însuși, după aceea cu ceilalți. Vei începe prin a descoperi ce apreciezi în cel mai înalt grad, care sunt așteptările tale, regulile după care joci jocul vieții și felul în care totul se leagă de ceilalți jucători. Apoi, în timp ce obții măiestria în această aptitudine foarte importantă, tu vei învăța cum să creezi o conexiune cu oamenii la cel mai adânc nivel și să fii recompensat cu un lucru pe care cu toții vrem să îl încercăm: un sentiment al contribuției, faptul de a ști că am făcut o diferență în viețile altor oameni. Am descoperit că, pentru mine, relația este cea mai importantă resursă deoarece aceasta deschide ușile spre orice altă resursă de care am nevoie. Stăpânirea acestei lecții îți va oferi resurse nelimitate pentru a te dezvolta și a contribui.

### 4. Măiestria financiară

Până la momentul în care ajung la vârsta de șaiszeci și cinci de ani, majoritatea americanilor sunt fie săraci lipiți pământului – fie morți! Asta nu este nici pe departe ceea ce oamenii își imaginează pentru ei înșiși atunci când privesc înainte spre epoca de aur a pensionării. Dar fără convingerea că meriți bunăstarea financiară, susținută de un plan de bătaie realist, cum ți-ai putea transforma scenariul prețios în realitate? Cea de-a patra lecție fundamentală din această carte te va învăța cum să mergi dincolo de obiectivul simplei supraviețuirii în anii toamnă ai vieții tale și chiar acum, la drept vorbind. Pentru că avem norocul de a trăi într-o societate capitalistă, fiecare dintre noi are posibilitatea de a-și realiza visurile.

Totuși, cei mai mulți dintre noi resimțim presiunea financiară în mod constant și visăm că dacă am avea mai mulți bani ne-am debarasa de presiunea aceea. Aceasta este o mare iluzie culturală – permite-mi să te asigur: cu cât vei avea mai mulți bani, cu atât mai mare va fi presiunea pe care este probabil să o resimți. Cheia nu este simpla căutare a bogăției, ci schimbarea crezurilor și atitudinilor care se referă la aceasta, astfel încât să o vezi ca pe un mijloc pentru a contribui, nu ca pe chintesența fericirii.

Pentru a făuri un destin financiar al abundenței, prima oară vei învăța cum să schimbi ceea ce generează lipsurile din viața ta, iar după aceea, cum să simți în mod constant valorile, crezurile și emoțiile care sunt esențiale pentru a obține bunăstarea și a o menține și să extinde. Apoi, îți vei defini obiectivele și îți vei contura visurile cu intenția de a realiza cel mai înalt nivel al bogăției cu putință, devenind plin de pace sufletească și eliberându-te pentru a aștepta cu nerăbdare toate posibilitățile pe care viața le are de oferit.

## 5. Măiestria asupra timpului

Capodoperele au nevoie de timp. Dar câți dintre noi știu într-adevăr cum să îl folosească? Nu mă refer la managementul timpului; mă refer la distorsionarea acestuia, la manipularea lui astfel încât să devină aliatul tău, și nu inamicul tău. Cea de-a cincea lecție fundamentală din această carte te va învăța, în primul rând, cum evaluările pe termen scurt pot să ducă la durere pe termen lung. Vei învăța cum să iei o decizie reală și cum să îți gestionezi dorința pentru gratificare instantanee, oferind astfel ideilor tale, creațiilor tale – chiar și potențialului tău – timpul necesar pentru a ajunge la fructificarea completă. Apoi, vei învăța cum să elaborezi hărțile și strategiile necesare pentru a-ți pune în practică decizia, transformând-o într-o realitate prin disponibilitatea de a iniția o acțiune masivă, răbdarea de a te confrunta cu „timpul morți” și flexibilitatea de a-ți schimba abordarea oricât de des este nevoie. După ce vei stăpâni la perfecție timpul, vei înțelege cât de adevărat este că

majoritatea oamenilor supraestimează ce pot realiza într-un an – și subestimează ce pot realiza într-un deceniu!

Nu îți împărtășesc aceste lecții pentru a-ți spune că eu dețin toate răspunsurile sau că viața mea a fost perfectă sau fără dificultăți. Cu siguranță am avut partea mea de momente care au constituit adevărate provocări. Dar în ciuda acestor încercări, am reușit să învăț, să perseverez și să reușesc continuu de-a lungul anilor. De fiecare dată când am întâlnit o dificultate, am utilizat ceea ce am învățat pentru a-mi duce viața la un nivel nou. Și, la fel ca nivelul tău, nivelul meu de măiestrie în aceste cinci zone continuă să se extindă.

De asemenea, să trăiești stilul meu de viață ar putea să nu fie răspunsul pentru tine. Este posibil ca visurile și țelurile mele să nu fie și ale tale. Totuși, cred că lecțiile pe care le-am învățat despre cum să transformi visurile în realitate, despre cum să iei intangibilul și să îl faci real, sunt fundamentale în atingerea oricărui nivel de succes personal sau profesional. **Am scris această carte ca pe un ghid de acțiune – un manual pentru sporirea calității vieții și a plăcerii pe care o poți extrage din aceasta.** Deși sunt în mod evident extrem de mândru de prima mea carte, *Putere nemărginită*, și de impactul pe care aceasta l-a avut asupra oamenilor din toată lumea, am sentimentul că această carte îți va aduce unele distincții noi, unice ale puterii ce te pot ajuta să-ți duci viața la nivelul următor.

Din moment ce repetiția este mama învățăturii, vom recapitula câteva dintre fundamente. Așadar, sper că aceasta va fi o carte pe care o vei citi în repetate rânduri, o carte la care vei reveni și pe care o vei utiliza ca pe un instrument pentru a te determina pe tine însuși să găsești răspunsurile care se află deja înăuntrul tău. Chiar și așa, amintește-ți că pe măsură ce citești această carte, nu trebuie să crezi sau să utilizezi tot ce se află în ea. *Însușește-ți lucrurile care crezi că sunt utile; pune-le imediat în practică.* Nu va trebui să

implementezi toate strategiile sau să utilizezi toate instrumentele din această carte pentru a face câteva schimbări majore. Toate au individual potențialul de a schimba viața; cu toate acestea, dacă sunt utilizate împreună, vor produce rezultate explozive.

Această carte este plină cu strategii pentru a obține succesul pe care ți-l dorești, cu principii de organizare pe care le-am modelat de la câțiva dintre cei mai puternici și interesanți oameni din cultura noastră. Am avut oportunitatea unică de a întâlni, intervieva și modela o varietate enormă de oameni – oameni cu impact și cu un caracter unic – de la Norman Cousins la Michael Jackson, de la antrenorul John Wooden la vrăjitorul finanțelor John Templeton, de la magnații din industrie la șoferi de taxi. În continuare, tu nu vei găsi doar beneficiile propriei mele experiențe, ci și pe cele din mii de cărți, casete, seminare și interviuri pe care le-am acumulat pe parcursul ultimilor zece ani din viața mea, în timp ce continui căutarea captivantă și neîntreruptă de a învăța și a mă dezvolta încă puțin în fiecare zi.

Scopul acestei cărți nu este pur și simplu acela de a te ajuta să faci o singură schimbare în viața ta, ci mai degrabă să fie un **punct de cotitură** care să te poată ajuta în demersul de a-ți duce întreaga viață la un nivel nou. Accentul acestei cărți cade pe crearea unor **schimbări globale**. Ce vreau să spun prin asta? Ei bine, poți învăța să faci schimbări în viața ta – să depășești o teamă sau o fobie, să îmbunătățești calitatea unei relații sau să îți spargi tiparul de a procrastina. Toate acestea sunt aptitudini incredibil de valoroase și, dacă ai citit sau ascultat cartea *Putere nemărginită*, ai învățat deja multe dintre ele. Cu toate acestea, în continuare, vei afla că există **puncte-cheie de influență** în cadrul vieții tale. Dacă operezi o mică schimbare în ceea ce le privește, vor transforma la propriu fiecare aspect al vieții tale.

Această carte este proiectată pentru a-ți oferi strategiile care te pot ajuta să crezi, să trăiești și să te bucuri de viața la care s-ar putea doar să visezi.

În această carte vei învăța o serie de strategii simple și specifice pentru a **aborda cauza oricărei dificultăți și a o modifica cu un efort minim**. De exemplu, este posibil să ți se pară greu de crezut că prin simpla schimbare a unui cuvânt care face parte din vocabularul tău uzual, ți-ai putea schimba imediat tiparele emoționale pentru toată viața. Sau că schimbând întrebările constante pe care ți le adresezi ție însuți conștient sau inconștient, ai putea schimba instantaneu lucrurile asupra cărora te focalizezi și, prin urmare, acțiunile pe care le efectuezi în fiecare zi a vieții tale. Sau că, schimbându-ți convingerile, ți-ai putea schimba cu putere nivelul de fericire. Dar, în capitolele care urmează, vei învăța să stăpânești aceste tehnici – și multe altele – pentru a efectua schimbările pe care le dorești.

Și astfel, încep această relație cu tine animat de un respect profund, în timp ce pornim împreună într-o călătorie de descoperire și de actualizare a celui mai adânc și mai autentic potențial al nostru. Viața este un dar și ne oferă privilegiul, oportunitatea și responsabilitatea de a da ceva înapoi devenind mai mult.

Așa că hai să ne începem călătoria explorând...



# 2

## DECIZIILE: CALEA SPRE PUTERE

*Omul se naște pentru a trăi  
și nu pentru a se pregăti să trăiască.*

– BORIS PASTERNAK

Îți amintești când Jimmy Carter era încă președintele Statelor Unite, Imperiul contraataca, Yoda și Pac Man erau ultimul răcnet și nimeni nu se punea între Brooke Shields și blugii ei Calvin? Ayatollahul Khomeini venise la putere în Iran și îi ținea ostatici pe compatrioții noștri americani. În Polonia, un electrician de pe șantierele navale din Gdansk, pe nume Lech Walesa, a comis inimaginabilul: el a *hotărât* să ia atitudine împotriva puterii comuniste. Și-a condus colegii într-o grevă, iar atunci când au încercat să îl închidă în afara locului unde lucra, el a sărit pur și simplu zidul. O mulțime de ziduri s-au prăbușit de atunci, nu-i așa?

Îți amintești când ai auzit știrea că John Lennon a fost ucis? Îți amintești când muntele St. Helens a erupt, făcând una cu pământul 390 de kilometri pătrați? Ai ovaționat când echipa de hochei mai slabă a Statelor Unite i-a bătut pe sovietici și a mers mai departe câștigând medalia olimpică de aur? Asta se întâmpla în 1980, cu puțin mai mult de 10 ani în urmă.

Gândește-te pentru o clipă. Unde te aflai atunci? Cum erai? Cine erau prietenii tăi? Care erau speranțele și visurile tale? Dacă cineva te-ar fi întrebat: „Unde te vei afla peste zece sau cincisprezece ani?”

tu ce i-ai fi spus? Te afli tu, astăzi, acolo unde voiai să te afli pe vremea aceea? Un deceniu poate să treacă repede, nu-i așa?

Mai important, poate că ar trebui să ne întrebăm pe noi înșine: **„Cum îmi voi trăi următorii zece ani din viață? Cum voi trăi ziua de azi pentru a crea ziua de mâine pentru care mi-am luat angajamentul? Ce voi susține eu de aici înainte?** Ce este important pentru mine *chiar acum* și ce va fi important pentru mine pe termen lung? Ce acțiuni pot întreprinde *astăzi* care să-mi influențeze destinul suprem?”

Vezi tu, peste zece ani din momentul acesta vei ajunge cu siguranță undeva. Întrebarea este: Unde? Cine vei fi devenit? Cum vei trăi? Cu ce vei contribui? Acum este momentul să proiectezi următorii zece ani din viața ta – nu atunci când aceștia se vor fi terminat. Noi trebuie să trăim clipa. Traversăm deja partea de început a unui nou deceniu și intrăm în *ultimii ani ai secolului douăzeci!* Și în scurt timp ne vom afla în secolul douăzeci și unu, un nou mileniu. Anul 2000 va sosi numaidecât și, în doar zece ani, vei privi înapoi la ziua aceasta și îți vei aminti de ea așa cum îți amintești de 1980. Vei fi mulțumit sau tulburat atunci când vei privi înapoi la anii nouăzeci? Încântat sau deranjat?

La începutul lui 1980, eu eram un puști de nouăsprezece ani. Mă simțeam singur și frustrat. Nu aveam, practic, nicio resursă financiară. Nu exista vreun antrenor pentru succes disponibil pentru mine, niciun prieten de succes sau mentor, niciun obiectiv clar. Eram lent și obez. Dar pe parcursul a câțiva ani am descoperit o putere pe care am utilizat-o pentru a-mi transforma, practic, fiecare aspect al vieții. Și după ce am stăpânit-o la perfecție, am utilizat-o pentru a-mi revoluționa viața în mai puțin de un an. A fost instrumentul pe care l-am utilizat pentru a-mi crește dramatic nivelul de încredere și, prin urmare, *capacitatea* de a acționa și de a produce rezultate măsurabile. Am utilizat-o de asemenea pentru a-mi recăpăta controlul asupra stării mele fizice și m-am debarasat pentru totdeauna de șaptesprezece kilograme de grăsime. Astfel, am atras-o pe femeia visurilor mele, m-am căsătorit cu ea și am creat



familia pe care mi-o doream. Am folosit această putere pentru a-mi schimba venitul de la un nivel de subzistență la peste 1 milion de dolari pe an. Asta m-a mutat din apartamentul meu micuț (în care îmi spălam vasele în cadă deoarece nu aveam bucătărie) în locuința actuală a familiei mele, Castelul Del Mar. *Mulțumită acestei singure distincții* nu m-am mai simțit complet singur și insignifiant, ci recunoscător pentru noi ocazii de a contribui cu ceva pentru milioane de oameni de pe tot globul. Și este o putere pe care continui să o utilizez în absolut fiecare zi a vieții mele pentru a-mi influența destinul personal.

În *Putere nemărginită*, am exprimat foarte limpede că cea mai puternică modalitate de a ne influența viețile este aceea de a ne mobiliza pe noi înșine să *acționăm*. Diferența între rezultatele pe care le produc oamenii se rezumă la ce *au făcut* ei diferit față de alții în situații similare. **Acțiunile diferite produc rezultate diferite.** De ce? Deoarece fiecare acțiune este o cauză pusă în mișcare, iar efectul său se sprijină pe efecte anterioare pentru a ne mișca pe noi într-o direcție precisă. Fiecare direcție ne conduce spre o destinație supremă: destinul nostru.

În esență, dacă vrem să ne controlăm viețile, trebuie să preluăm controlul asupra acțiunilor noastre constante. Nu ceea ce facem ocazional ne influențează viețile, ci ceea ce facem în mod constant. Așadar, întrebarea-cheie, și cea mai importantă este următoarea: *Ce precede toate acțiunile noastre? Ce determină ce acțiuni înfăptuim și, astfel, cine devenim și care este destinația noastră supremă în viață? Care este părintele acțiunii?*

Bineînțeles, răspunsul este cel la care am făcut aluzie tot timpul, și anume **puterea de decizie**. Tot ceea ce se petrece în viața ta – atât lucrurile de care ești entuziasmat, cât și cele care consti-tuie provocări – au început cu o decizie. **Eu cred că destinul tău este influențat în momentele în care decizi.** Deciziile pe care le iei chiar acum, în fiecare zi, vor influența felul în care te simți astăzi și, de asemenea, persoana care vei deveni în anii nouăzeci și după aceea.

În timp ce privești în urmă la perioada ultimilor zece ani, au existat situații în care o decizie diferită ți-ar fi făcut viața complet diferită de ziua de azi, în bine sau în rău? Poate că, de exemplu, ai luat o decizie în privința carierei care ți-a schimbat viața. Sau poate că *nu ai reușit* să iei una. Poate că te-ai hotărât pe parcursul ultimilor zece ani să te căsătorești – sau să divorțezi. Este posibil să fi cumpărat o casetă, o carte sau să fi participat la un seminar, și drept urmare, ți-ai schimbat crezurile și acțiunile. Poate că te-ai hotărât să ai copii sau să amâni asta pentru a-ți urma cariera. Poate că ai hotărât să investești într-o casă sau într-o afacere. Poate că ai hotărât să începi să faci sport sau să renunți la asta. Poate că ai hotărât să te lași de fumat. Poate că te-ai hotărât să te muți într-un alt colț al țării sau să faci o călătorie în jurul lumii. Cum te-au adus aceste decizii în acest punct din viața ta?

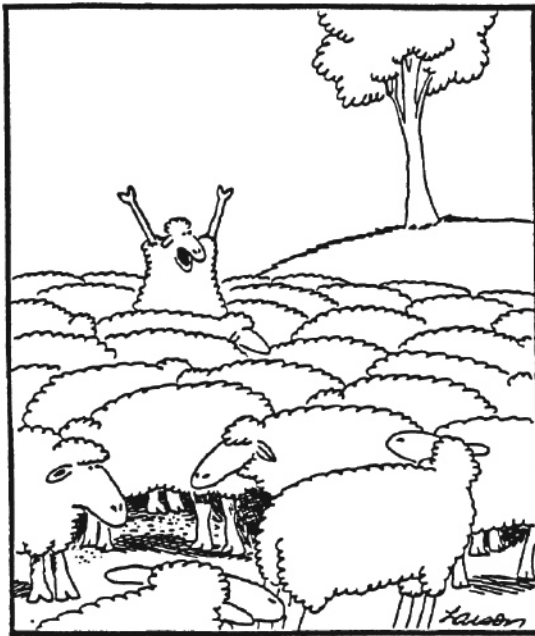
Ai trecut prin emoțiile tragediei și frustrării, nedreptății și lipsei de speranță pe durata ultimului deceniu din viața ta? Eu știu sigur că am trecut. Dacă e așa, ce ai hotărât să faci în legătură cu ele? Te-ai forțat dincolo de limitele tale sau ai renunțat pur și simplu? Cum ți-au influențat aceste decizii drumul actual prin viață?

***Nu circumstanțele îl creează pe om,  
ci omul creează circumstanțele.***

– BENJAMIN DISRAELI

Mai mult decât orice altceva, eu cred că *deciziile* noastre, nu *condițiile* vieților noastre, sunt cele care ne determină destinul. Noi amândoi știm că există persoane care se nasc cu avantaje: ele au avut avantaje genetice, avantaje de mediu, avantaje familiale sau avantajele unor relații. Dar noi doi mai știm și că întâlnim, citim și auzim constant despre persoane care, în pofida unor condiții foarte vitrege, au prosperat dincolo de limitările condiției lor luând noi decizii despre ceea ce au de făcut cu viețile lor. Acele persoane au devenit exemple ale puterii nemărginite a spiritului omenesc.

**Dacă hotărâm asta, noi doi ne putem face viețile să fie unul dintre aceste exemple inspiratoare.** Cum? Pur și simplu luând astăzi decizii despre felul în care vom trăi în anii nouăzeci și după aceea. Dacă tu nu iei decizii referitoare la felul în care vei trăi, atunci ai luat deja o hotărâre, nu-i așa? Iei decizia de a fi controlat de mediu în loc să-ți influențezi propriul destin. Toată viața mea s-a schimbat într-o singură zi – ziua în care am stabilit nu doar ceea ce mi-ar plăcea să am în viața mea sau ceea ce doream să devin, ci atunci **când am hotărât cine și ce m-am angajat să fiu și să am în viața mea.** Aceasta este o distincție simplă, dar importantă.



*Stați! Stați! Ascultați-mă !... nu trebuie să fim doar oi!*

Gândește-te pentru un moment. Există vreo diferență între a fi *interesat* de ceva și *a te fi angajat* față de acel lucru? Sigur că există! De multe ori, oamenii spun lucruri de felul: „Doamne, chiar mi-ar plăcea să câștig mai mulți bani” sau „Mi-ar plăcea să fiu mai apropiat de copiii mei” sau „Știi, chiar mi-ar plăcea să am un impact asupra lumii.” Dar tipul acela de afirmație nu reprezintă deloc un

angajament. Nu face decât să prezinte o preferință, spunând: „Sunt *interesat* să se producă asta, cu condiția ca eu să nu trebuiască să fac ceva.” Asta nu este putere! Este o rugăciune slabă făcută fără a avea nici măcar credința de a o pune în practică.

Tu nu trebuie să hotărăști doar care sunt rezultatele față de care ești angajat ci, de asemenea, genul de persoană care te-ai angajat să devii. După cum am discutat în Capitolul 1, trebuie să stabilești standarde pentru ceea ce consideri că este un comportament acceptabil pentru tine însuși și să hotărăști ce aștepti din partea celor pe care îi iubești. **Dacă tu nu stabilești un standard de referință pentru ceea ce vei accepta în viața ta, vei descoperi că este ușor să aluneci în comportamente și atitudini sau într-o calitate a vieții care se află mult sub ceea ce meriți.** Tu trebuie să stabilești și să trăiești după aceste standarde, indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta. Chiar dacă totul merge prost, chiar dacă planurile îți sunt stricate, chiar dacă bursa de valori se prăbușește, chiar dacă persoana iubită te părăsește, chiar dacă nimeni nu-ți dă sprijinul de care ai nevoie, tot trebuie să rămâi fidel deciziei tale că îți vei trăi viața la cel mai înalt nivel.

Din nefericire, majoritatea oamenilor nu fac niciodată asta deoarece sunt prea ocupați inventând scuze. Motivul pentru care nu și-au atins țelurile sau nu trăiesc viața pe care și-o doresc este fie felul în care au fost tratați de părinții lor, fie lipsa de oportunități prin care au trecut în tinerețea lor, fie educația care le-a lipsit, fie sunt prea în vârstă, fie sunt prea tineri. Toate aceste scuze nu sunt altceva decât S.C., adică Sistemele de Crezuri! Și acestea nu sunt restrictive, sunt distructive.

Utilizarea puterii deciziei îți oferă capacitatea de a depăși orice scuză, pentru a schimba orice parte a vieții tale într-o clipă. Îți poate schimba relațiile, mediul de lucru, nivelul condiției fizice, venitul și stările emoționale. Poate determina dacă ești fericit sau trist, dacă ești dezamăgit sau entuziasmat, dacă ești înrobitor de circumstanțe sau dacă îți exprimi libertatea. Aceasta este sursa schimbării dinăuntrul unei persoane, unei familii, unei comunități, unei societăți,

dinăuntru lumii noastre. Ce a schimbat totul în Europa de Est în ultimii câțiva ani? Oamenii de acolo – oameni ca mine și ca tine – au luat decizii noi despre lucrurile pentru care vor lua atitudine, ce este acceptabil și ce este inacceptabil pentru ei, și ce nu vor mai tolera de aici înainte. Cu siguranță că deciziile lui Gorbaciov au contribuit la pregătirea terenului, dar fermitatea lui Lech Walesa și angajamentul față de un standard mai înalt au clădit drumul spre o schimbare economică și politică considerabilă.

Îi întreb adeseori pe oamenii care se plâng de joburile lor: „De ce ai mers la serviciu astăzi?” De regulă, răspunsul lor este: „Pentru că a trebuit să merg.” Noi doi trebuie să ne amintim ceva: practic, nu există vreun lucru pe care să *trebuiească* să îl facem în țara asta. Cu siguranță, tu nu *trebuie* să mergi la serviciu. Nu aici! Și cu siguranță nu trebuie să lucrezi într-un anumit loc într-o anumită zi. Nu în America! Tu nu *trebuie* să faci ceea ce ai făcut în ultimii zece ani. Tu poți decide să faci altceva, ceva nou, astăzi. **Chiar acum, tu poți lua o decizie:** să îți continui studiile, să înveți să dansezi sau să cânti, să preiei controlul asupra finanțelor tale, să înveți să pilotezi un elicopter, să îți transformi corpul într-o inspirație, să începi să meditezi, să te înscrii la dansuri de societate, să iei parte la o tabără despre spațiu la NASA, să înveți să vorbești franceză, să le citești mai mult copiilor tăi, să petreci mai mult timp în grădinița de flori, chiar să zbori în Fiji și să locuiești pe o insulă. **Dacă tu hotărăști cu adevărat, poți să faci aproape orice.** Așa că dacă nu îți place relația actuală în care te găsești, ia acum decizia de a o schimba. Dacă nu îți place jobul tău actual, schimbă-l. Dacă nu îți place felul în care te gândești la tine, schimbă-l. Dacă ceea ce vrei tu este un nivel mai ridicat de vitalitate fizică și de sănătate, îl poți schimba acum. Într-o clipă, tu poți stăpâni aceeași putere care a influențat istoria.

Am scris această carte pentru a te provoca **să trezești puterea gigantică de decizie și să-ți revendici dreptul din naștere la puterea nemărginită, vitalitatea radioasă și pasiunea veselă care îți aparțin!** Tu trebuie să știi că poți lua chiar acum o decizie nouă care îți va schimba imediat viața – o decizie despre un obicei

pe care îl vei schimba, sau o aptitudine pe care o vei stăpâni, sau cum te vei purta cu oamenii, sau un telefon pe care îl vei da acum unei persoane cu care nu ai mai vorbit de ani buni. Poate că există o persoană pe care ar trebui să o contactezi pentru a-ți aduce cariera la nivelul următor. Poate că ai putea **lua o decizie chiar acum** pentru a te bucura de emoțiile pozitive pe care meriți să le simți zilnic și pentru a le cultiva. Este posibil să poți alege mai multă bucurie, sau mai multă distracție, sau mai multă încredere, sau mai multă pace sufletească?

Chiar înainte să întorci pagina, te poți folosi de puterea care se găsește deja înăuntrul tău. Ia acum decizia care te poate trimite într-o direcție nouă, pozitivă și puternică pentru dezvoltare și fericire.

***Nimic nu poate rezista voinței umane care își va risca până și existența pentru scopul urmărit.***

– BENJAMIN DISRAELI

Viața ta se schimbă în momentul în care iei o **decizie nouă, congruentă și angajată**. Cine s-ar fi gândit că fermitatea și convingerea unui bărbat tăcut și modest – avocat de meserie și pacifist din principiu – va avea puterea de a răsturna un imperiu uriaș? Iar decizia încăpățânată a lui Mahatma Gandhi de a scăpa India de stăpânirea britanică a fost practic un butoi de pulbere care a pus în mișcare un lanț de evenimente care aveau să schimbe pentru totdeauna echilibrul puterii mondiale. Oamenii nu vedeau cum își putea realiza obiectivele, dar el nu își lăsase lui însuși altă opțiune în afara aceleia de a acționa potrivit propriei conștiințe. Pur și simplu, el nu avea să accepte nicio altă posibilitate.

Forța de decizie a fost sursa puterii lui John F. Kennedy în momentele în care s-a confruntat cu Nikita Hrușciiov, în timpul tensiunii Crize a Rachetelor din Cuba și a evitat un al Treilea Război Mondial. Hotărârea a fost sursa puterii lui Martin Luther King, Jr. în timp ce dădea atât de elocvent glas frustrărilor și aspirațiilor unui

popor care nu avea să mai fie respins și în viitor, și a forțat lumea să ia aminte. Decizia a fost sursa ascensiunii meteorice a lui Donald Trump la vârful lumii financiare și, de asemenea, sursa prăbușirii sale devastatoare. Aceasta este puterea care i-a permis lui Pete Rose să își maximizeze aptitudinile fizice până la potențialul de Hall of Fame – iar mai apoi să-i distrugă în cele din urmă visul vieții. Deciziile funcționează atât ca surse ale problemelor, cât și ca surse ale bucuriilor și oportunităților incredibile. Aceasta este puterea care aprinde procesul prin care invizibilul este transformat în vizibil. Deciziile adevărate sunt catalizatorul pentru a ne transforma visurile în realitate.

**Cel mai palpitant lucru referitor la această forță, la această putere, este că tu o ai deja.** Elanul exploziv al deciziei nu este ceva rezervat pentru câțiva aleși care au acreditările, sau banii, sau mediul familial adecvat. Este la fel de accesibil pentru muncitorul obișnuit pe cât îi este și regelui. Îți este accesibil ție, acum, în timp ce citești aceste pagini. Chiar în clipa următoare, tu poți folosi această forță măreață care se află în așteptare înăuntrul tău dacă reușești doar să-ți aduni curajul pentru a o revendica. Oare ziua de azi va fi cea în care tu *hotărăști*, în cele din urmă, că cine ești tu ca persoană reprezintă mult mai mult decât ceea ce ai arătat până acum? Oare ziua de azi va fi cea în care *hotărăști* odată pentru totdeauna să îți pui viața în armonie cu calitatea spiritului tău? Atunci, începe prin a proclama: „Acesta sunt eu. Viața mea este despre asta. Și asta este ceea ce voi face. Nimic nu mă va împiedica să-mi realizez destinul. Nu voi fi respins!”

Gândește-te la o persoană grozav de mândră, o femeie numită Rosa Parks, care, într-o zi în 1955, s-a urcat într-un autobuz în Montgomery, Alabama și a refuzat să-i cedeze locul ei unei persoane albe așa cum i se cerea prin lege. Gestul său unic și tăcut de nesupunere civică a stârnit o furtună violentă de controverse și a devenit un simbol pentru generațiile viitoare. Acela a fost începutul mișcării pentru drepturi civile, un curent de opinie care **trezea conștiințe**, cu care ne confruntăm chiar și în ziua de azi pe măsură ce redefinim

sensul egalității, oportunității și dreptății pentru toți americanii indiferent de rasă, credință sau sex. Se gândea Rosa Parks la viitor atunci când a refuzat să-și cedeze locul în acel autobuz? Avea un plan divin pentru felul în care putea schimba structura societății? Poate. Dar ceea ce este mai probabil este că decizia ei de a pretinde mai mult de la sine însuși a obligat-o să acționeze. Ce efect vast a avut decizia unei singure femei de a acționa!

Dacă te gândești: „Mi-ar plăcea să iau decizii de felul acela, dar eu am trecut prin adevărate tragedii”, permite-mi să-ți prezint exemplul lui Ed Roberts. El este un om „de rând” imobilizat într-un scaun cu rotile, care a devenit extraordinar prin decizia sa de a acționa dincolo de limitele sale aparente. Ed este paralizat de la gât în jos de la vârsta de paisprezece ani. El utilizează un dispozitiv respirator cu care s-a obișnuit în ciuda șanselor reduse pentru a duce o viață „normală” în timpul zilei și își petrece fiecare noapte într-un plămân de fier. Purtând o luptă contra poliomielitei, aproape pierzându-și viața de câteva ori, cu siguranță că el ar fi putut hotărî să se concentreze asupra propriei sale dureri, dar în loc de asta a ales să facă o diferență pentru ceilalți.

Dar mai exact, ce a reușit el să facă? Pe parcursul ultimilor cincisprezece ani, decizia lui de a lupta împotriva unei lumi care îl trata adeseori cu superioritate a avut ca rezultat numeroase îmbunătățiri ale calității vieții pentru cei cu dizabilități. Înfruntând o multitudine de mituri despre capacitățile celor cu dizabilități fizice, Ed a educat publicul și a inițiat o mulțime de lucruri, de la rampele pentru accesul cărucioarelor cu rotile și spații speciale de parcare, până la bare de susținere. El a devenit primul tetraplegic care a absolvit Universitatea din California, Berkeley, și în cele din urmă a ocupat funcția de director al Departamentului de Stat pentru Reabilitare din California, fiind din nou pionierul celor cu dizabilități în această funcție.

Ed Roberts este o dovadă puternică pentru faptul că nu contează de unde începi, ceea ce contează sunt *deciziile* pe care le iei privind unde vrei să ajungi. Toate acțiunile sale își aveau rădăcina într-un



singur moment de hotărâre singular, puternic și angajat. Ce ai putea să faci tu cu viața ta dacă te-ai decide cu adevărat?

Mulți oameni spun: „Ei bine, mi-ar plăcea să iau o decizie de felul acela, dar nu sunt sigur *cum* mi-aș putea schimba viața.” Ei sunt paralizați de teama că nu știu *exact* cum să-și transforme visurile în realitate. Și, prin urmare, ei nu iau niciodată deciziile care le-ar putea transforma viețile în capodoperele care ar merita să fie. Eu sunt aici să îți spun că, la început, *nu* este important să știi *cum* vei crea un rezultat. Ceea ce este important este să decizi că **vei găsi o cale**, indiferent ce s-ar întâmpla. În *Putere nemărginită*, am subliniat ceea ce eu numesc „Formula Succesului Suprem”, care este un proces elementar de a ajunge acolo unde vrei să ajungi: 1) Decide ce vrei, 2) Acționează, 3) Fii atent ce funcționează și ce nu și 4) Schimbă-ți abordarea până obții ceea ce vrei. Decizia de a obține un rezultat face ca evenimentele să se pună în mișcare. Dacă tu decizi pur și simplu care este lucrul pe care ți-l dorești, te mobilizezi să acționezi, înveți din asta și îți schimbi abordarea, vei crea apoi impulsul de a obține rezultatul. Imediat ce îți iei cu adevărat angajamentul de a face ca un lucru să se întâmple, „mijloacele” se vor revela.

***Există un adevăr elementar referitor la toate acțiunile de inițiativă și creație – acela că în clipa în care cineva într-adevăr își ia angajamentul, atunci intră și Providența în scenă.***

– JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Dacă luarea deciziilor este atât de simplă și de puternică, atunci de ce nu urmează mai mulți oameni sfatul companiei Nike și „O fac pur și simplu”? Cred că unul dintre cele mai simple motive este că cei mai mulți dintre noi nu recunosc nici măcar ce înseamnă să iei o decizie reală. Noi nu ne dăm seama de forța de schimbare pe care o creează o decizie congruentă și cu angajament. În parte, problema este că pentru foarte mult timp, cei mai mulți dintre noi au folosit

termenul „decizie” atât de imprecis, încât a ajuns să descrie ceva de genul unei liste de dorințe. În loc să luăm decizii, noi enunțăm într-una preferințe. Luarea unei decizii adevărate, spre deosebire de a spune „Mi-ar plăcea să mă las de fumat” înseamnă să abandonezi orice altă posibilitate. De fapt, cuvântul „decizie” vine din rădăcina latină *de* care înseamnă „din” și *caedere* care înseamnă „a tăia.” **A lua o decizie adevărată înseamnă să te angajezi să obții un rezultat și după aceea să te privezi de orice altă posibilitate.**

Atunci când decizi cu adevărat că nu vei mai fuma niciodată țigări, asta este tot. S-a terminat! Nici măcar nu te mai *gândești* la posibilitatea de a fuma. Dacă ești unul dintre oamenii care au exercitat măcar o dată puterea de decizie în felul acesta, știi exact despre ce vorbesc. Un alcoolic știe că și după ani în care nu a băut absolut nimic, dacă se păcălește pe sine însuși să creadă că poate să bea doar un pahar, el va trebui să înceapă totul din nou. După luarea unei decizii adevărate, chiar și a uneia dificile, cei mai mulți dintre noi încearcă un sentiment enorm de ușurare. Am scăpat în cele din urmă de indecizie! Și știm cu toții cât de grozav ne simțim când avem un obiectiv clar, incontestabil.

Genul acesta de claritate îți oferă putere. Având claritate, poți obține rezultatele pe care le vrei cu adevărat pentru viața ta. Pentru cei mai mulți dintre noi, dificultatea constă în faptul că noi nu am mai luat o decizie de atât de multă vreme, încât am uitat cum este. Mușchii noștri pentru luarea deciziilor sunt slăbiți! Unii oameni au chiar dificultăți în a se hotărî ce vor mânca la cină.

Deci cum vom întări acești mușchi? Îi vom antrena! **Iar calea spre decizii mai bune este să luăm cât mai multe.** Apoi, asigură-te că înveți din fiecare, inclusiv din cele care nu par să funcționeze pe termen scurt: ele vor furniza distincții valoroase pentru a face evaluări mai bune și, prin urmare, decizii în viitor. Înțelege că luarea deciziilor, asemenea oricărei aptitudini pe care te concentrezi să o îmbunătățești, devine mai bună cu cât o faci mai des. Cu cât iei decizii mai des, cu atât mai mult vei realiza că tu deții cu adevărat controlul asupra vieții tale. Vei aștepta cu nerăbdare dificultățile