



# 10 căi spre automotivare

adaptare după:  
**Steve Chandler**  
**Constantin D. Pavel**  
**Don Miguel Ruiz**

*„Nimeni nu îți dă putere,  
trebuie să ți-o iei singur!”*

**Donald J. Trump**  
miliardar

# 1. Apăsați pe toate butoanele

V-ați aruncat vreodată privirea în cabina unui avion când v-ați suit la bord? Acolo se află o desfășurare impresionantă de butoane, manete, comutatoare și cadrane. Ce-ar fi dacă, suindu-vă la bord, ați trage cu urechea la conversația celor din cabină și l-ați auzi pe pilot spunându-i copilotului: „Joe, mai spune-mi o dată, ce fac butoanele astea?”

Dacă aș auzi așa ceva, zborul nu ar mai fi deloc plăcut. Însă cei mai mulți dintre noi își pilotează viața în acest mod, fără să cunoască prea mult instrumentele cu care au de-a face. Nu ne preocupăm să învățăm unde se află propriile noastre butoane sau ceea ce pot ele să facă.

De acum încolo, fixați-va sarcina de a nota tot ceea ce vă declanșează butoanele. Notați ce anume vă inspiră. Acesta este panoul dumneavoastră de control. Acele butoane controlează întregul dumneavoastră sistem de motivare personală.

Motivația nu trebuie să fie ceva accidental. De exemplu, nu trebuie să așteptați ore întregi ca un anumit cântec să fie transmis la radio. Puteți controla cântecele pe care le auziți.

Dacă există anumite cântece care vă dau o stare bună, adunați-le pe o casetă sau un CD și țineți-le astfel întotdeauna la dispoziția dumneavoastră în mașină. Creați astfel o *casetă personală* cu „cele mai mari hituri motivaționale”. Puteți folosi și filmele în același fel.

De câte ori n-ați ieșit de la un film având un sentiment puternic de inspirație și fiind gata să cuceriți lumea? De fiecare dată când se întâmplă asta, notați numele filmului într-o agendă specială pe care ați putea-o numi „butoanele potrivite“. Șase luni sau un an mai târziu, puteți închiria filmul și veți resimți același sentiment de inspirație. Majoritatea filmelor care vă inspiră vi se vor părea încă și mai bune la o a doua vizionare.

Puteți avea asupra lumii înconjurătoare mult mai mult control decât vă imaginați. Puteți începe prin a vă programa conștient să fiți din ce în ce mai concentrați și mai motivați.

Învățați comenzile de pe panoul dumneavoastră de control și învățați cum să apăsați pe propriile butoane. Cu cât aflați mai multe despre modul propriu de funcționare, cu atât vă veți automotiva mai ușor.

## 2. Căutați aurul pierdut

Când sunt fericit, văd fericirea și în ceilalți. Când sunt cuprins de compasiune, văd compasiune și în alții. Când sunt plin de energie și speranță, văd peste tot șanse și oportunități.

Însă atunci când sunt furios, îi văd pe ceilalți ca fiind excesiv de iritabili. Când sunt deprimat, remarc că privirile celorlalți sunt triste. Când sunt plictisit, întreaga lume mi se pare cenușie și neatrăgătoare.

Văd ceea ce sunt!

Când mă duc la Phoenix cu mașina și mă plâng: „ce loc aglomerat și plin de fum mai e și asta!“, ceea ce exprim de fapt este ce loc aglomerat și plin de fum sunt eu în acel moment. Dacă m-aș fi simțit motivat în acea zi, plin de speranță și de bucurii, aș fi putut la fel de bine să fi spus, la intrarea în Phoenix: „hei, dar ce oraș activ și plin de energie!” În acești termeni mi-aș fi descris peisajul interior, și nu orașul Phoenix.

Automotivarea suferă cel mai mult din cauza felului în care privim circumstanțele vieților noastre. De aceea, noi nu vedem lucrurile așa cum sunt, ci așa cum suntem noi.

În orice situație, căutam fie aurul, fie noroiul. Și, de fiecare dată, găsim ceea ce căutăm. Cel mai bun punct de plecare în procesul de automotivare se află în ceea ce alegem să căutam în lumea pe care o vedem în jurul nostru. Vedem oare peste tot oportunități?

„Când deschid ochii de dimineață, spunea Colin Wilson, ceea ce descopăr nu este lumea, ci milioanele de lumi posibile“.

Avem tot timpul posibilitatea de a alege. Ce lume vrem să vedem astăzi? Oportunitățile constituie aurul vieții. Este tot ceea ce ne trebuie pentru a fi fericiți. Solul fertil în care prindem rădăcini ca persoane. Iar oportunitățile sunt precum acele particule cuantice subatomice, care capătă existență doar în momentul în care sunt văzute de către un observator. Oportunitățile dumneavoastră se vor înmulți atunci când vă veți hotărî să le vedeți.

### 3. Simplifica-ți-vă viața

Marele antrenor de fotbal american de la Green Bay Parker, Vince Lombardi, a fost întrebat odată de ce echipa sa, campioană mondială și cu atâția jucători polivalenți, juca, totuși, după scheme atât de simple. „E greu să fii agresiv atunci când ești confuz“, a spus el.

Unul dintre foloasele pe care le veți trage dacă vă planificați în mod creativ viața este acela că planificarea vă va permite să vă simplificați viața. Puteți evacua, reprograma și elimina toate acele activități care nu contribuie la realizarea scopurilor pe care vi le-ați propus.

O altă metodă eficientă de a vă simplifica viața este aceea de a vă coordona sarcinile pe care le aveți de îndeplinit. Coordonarea vă va permite să atingeți două sau mai multe obiective în același timp.

De exemplu, planificându-mi ziua de azi, notez că trebuie să fac cumpărături pentru familie după ce plec de la serviciu. Este o sarcină de la care nu mă pot sustrage, întrucât nu mai avem de niciunele. Notez de asemenea că unul dintre scopurile mele este să termin de citit rezumatele de lectură ale fiicei mele, Stephanie. Realizez, de asemenea, că am luat decizia de a petrece mai mult timp în activități comune cu toți copiii mei, căci în ultima vreme am avut tendința de a mă întoarce pur și simplu acasă și de a cădea lat de oboseală la sfârșitul unei zile lungi și istovitoare.

O abordare agresivă a zilei – cu ideea de a face fiecare zi mai simplă și mai eficientă decât ziua precedentă – vă

permite să aruncați o privire asupra tuturor acestor sarcini și scopuri mărunte și să vă întrebați „Cum le pot combina?“ (Creativitatea înseamnă mai mult decât să faceți combinații neașteptate, și asta în muzică, în arhitectură, în orice domeniu, inclusiv programul dumneavoastră zilnic).

După ceva timp de gândire îmi dau seama că pot combina cumpărăturile cu decizia de a face ceva împreună cu copiii mei (ceea ce pare evident și facil, dar nu mai stau să număr de câte ori m-am dus la cumpărături pe negândite sau am făcut lucruri de unul singur doar ca să le știu rezolvate, iar apoi n-am mai avut timp să mă joc cu copiii).

Mai stau puțin și mă gândesc și îmi aduc aminte că băcănia unde ne facem cumpărăturile are un mic salon de delicatese, unde sunt și mese. Copiilor mei le place să facă liste și să tot umble de colo până colo, ca să umple coșul de cumpărături, așa că mă hotărăsc să citesc rezumatele fiicei mele în raionul de delicatese, în timp ce ei umplu coșul cu ceea ce ne trebuie de mâncare.

Văd unde m-am așezat și tot vin la mine să mă pună la curent cu produsele pe care le aleg. După o ora și ceva, trei lucruri s-au petrecut în același timp: 1) am fost alături de copiii mei; 2) m-am uitat peste rezumate; 3) cumpărăturile sunt gata.

În cartea ei, *Brain Building* (Formarea creierului), Marilyn Vos Savant recomandă ceva similar ca modalitate de simplificare a vieții. Ea ne sfătuiește să alcătuim o listă cu absolut toate sarcinile, oricât de mici, pe care ni le propunem, să spunem, în timpul weekendului, iar apoi să le facem pe toate deodată, în cadrul unei acțiuni concentrate,

extrem de palpitate. Un efort maniacal. Cu alte cuvinte, să punem laolaltă toate micile sarcini și să facem din îndeplinirea lor o singură sarcină mare, astfel încât să avem la dispoziție tot restul weekendului pentru a ni-l programa așa cum dorim.

Bob Koether, în calitatea sa de președinte al Inficom, se folosește de cel mai simplu sistem de organizare a timpului pe care l-am întâlnit vreodată. Metoda lui este următoarea: fă totul pe moment, nu îți încărca viitorul cu nimic în plus față de ceea ce este absolut necesar. Fă-o acum, astfel încât viitorul să rămână mereu liber și deschis. A-l privi pe acest om în acțiune este întotdeauna o experiență deosebită.

Să spunem că mă aflu în biroul său și îi pomenesc numele unei persoane care conduce o companie căreia aș vrea să îi propun metoda mea de pregătire în grup. „Ești draguț să-ți notezi undeva numele lui, ca să-l contactezi și să-i spui că îl voi suna?“, îl întreb eu. „Să-mi notez?“, întreabă el cu oroare.

Până să apuc să mă dezmeticesc sau să spun ceva, Bob e deja la telefon cu persoana respectivă. În două minute stabilește o întâlnire între mine și respectiva persoană, iar apoi pune receptorul jos și spune: „Bun, am făcut-o și pe-asta! Ce urmează?“

Îi spun că am întocmit raportul pe care îl voia în privința pregătirii pentru echipele sale de întreținere și i-l înmânez. „Poți să-l citești mai târziu și vorbim după aceea“, îi propun eu. „Stai așa, doar o secundă“, spune el, deja absorbit de lectura raportului. Cam după zece minute, timp



în care a citit cea mai mare parte din ceea ce îl interesa în mod special, raportul a fost analizat, discutat și completat.

Este vorba de un sistem de organizare a timpului fără egal. Cum s-ar putea numi? **Rezolvă Totul Pe Loc** poate. Este ceea ce face ca viața lui Bob să rămână simplă. Este un manager impetuos și de succes și, după cum spunea Vince Lombardi, „E greu să fii agresiv atunci când ești confuz“.

Cei mai mulți oameni refuză ideea de a fi creativi, pentru că ei au obiceiul de a asocia creativitatea cu complexitatea. Însă creativitate înseamnă simplitate.

Michelangelo spunea că era capabil să-și vadă aievea capodopera, pe David, în blocul dur și amorf de marmură pe care l-a descoperit în carieră. Mai spunea că tot ce avea el de făcut era să îndepărteze surplusul, pentru a scoate statuia la lumină.

A atinge simplitatea în cadrul vieții noastre, atât de complicate și febrile, constituie de asemenea un proces continuu de îndepărtare a balastului.

Cea mai impresionantă experiență pe care am trăit-o în legătură cu puterea simplității s-a petrecut în 1984, atunci când am fost angajat să scriu spoturile radio și tv pentru Jim Kolbe, un candidat la congres din al cincilea district al Arizonei. În acea campanie am văzut pe viu în ce fel concentrarea, delimitarea limpede a scopului și simplitatea lucrează laolaltă pentru obținerea unui mare succes.

Pe baza istoriei sale politice, Kolbe avea 3% șanse să câștige alegerile. Oponentul său era un senator în funcție, extrem de popular, într-o vreme în care cei aflați în funcție nu erau aproape niciodată învinși de contracandidații lor. Pe

lângă aceasta, Kolbe era republican și candida într-un fief al democrațiilor. În fine, alt handicap al său era acela că mai încercase o dată să-l învingă pe același om, Jim McNulty, și pierduse. Cu alte cuvinte, electoratul se pronunțase deja asupra acestei chestiuni.

Kolbe însuși a impulsionat campania cu viziunea sa precisă asupra scopului ce trebuia atins. Era un candidat neobosit, cu principii de nezdruccinat, care emana sentimentul misiunii, iar noi toți ne trăgeam energia de la el.

Consilierul său politic, Joe Shumate, unul dintre cei mai versați oameni cu care am lucrat vreodată, avea grijă să ne mențină pe toți concentrați și în concordanță cu strategia de campanie. Treaba echipei de relații publice și a specialiștilor media era să facă o campanie simplă și puternică.

Deși adversarul nostru înregistrase aproape 15 spoturi TV, fiecare tratând o problemă diferită, am decis încă de la bun început să mergem cu un singur mesaj, de la primul la ultimul spot. Practic, transmitem același spot încontinuu. Știam că, deși districtul respectiv era dominat de democrați, sondajele noastre arătau că principiile de bază ale electorilor erau mai degrabă de natură conservatoare. Kolbe însuși era un conservator, deci opiniile sale coincideau cu cele ale alegătorilor mai mult decât cele ale adversarului său, cu toate că alegătorii nu erau încă pe deplin conștienți de asta. Având grijă ca fiecare dintre spoturile noastre să fie axat pe o unică temă simplă – cine îi reprezintă mai bine – am crescut rapid în sondaje, pe măsură ce se apropia data alegerilor.

Îndelunga sărbătorire a neașteptatei victorii a lui Jim Kolbe a adus pentru mine un mesaj extrem de important. Kolbe a obținut o victorie strânsă în acea noapte, dar e și în ziua de azi în Congres, după mai bine de zece ani, iar victoriile sale de astăzi sunt zdrobitoare. El nu și-a complicat niciodată mesajul, iar politica sa a fost întotdeauna simplă și puternică, chiar și în momentele când opțiunea aceasta părea a fi nepopulară.

E greu să rămâi motivat atunci când ești confuz. Atunci când îți simplifici viața, ea capătă forță și concentrare. Cu cât îți concentrezi mai mult viața, cu atât câștigi mai mult în motivație.

## 4. Învățați să trudiți în tăcere

Cu cât sunteți mai duri cu dumneavoastră înșivă, cu atât vă va fi mai ușor în viață. Sau, așa cum se spune în Marina Militară, „cu cât transpiri mai mult pe timp de pace, cu atât sângerezi mai puțin în vreme de război“.

Prietenul meu din copilărie, Rett Nichols, a fost primul care mi-a arătat cum funcționează în practică acest principiu. Când jucam bastebal în Liga de Juniori, ne făceam întotdeauna griji despre cât de repede aruncau adversarii mingea. Jucam într-o ligă extrem de puternică, iar aruncătorii supradezvoltați din echipa adversă, ale căror certificate de naștere erau cerute de fiecare dată la control, aruncau mingea spre noi cu o viteză alarmantă.

A început să ne fie teamă să mergem să lovim mingea. Nu mai era nimic distractiv. Momentul lovirii devenise ceva peste care doar încercam să trecem fără să ne facem prea mult de râs.

Atunci, lui Rett i-a venit o idee: „Și dacă aruncătorii cu care ne confruntăm în meciuri ar fi mai înceți decât cei de la antrenamentele zilnice?“, a întrebat Rett. „Păi tocmai asta e problema, am spus eu. Nu știm pe nimeni care să ne arunce mingea atât de repede. De aceea ne e atât de greu la meciuri. Mingea arată ca o pilulă de aspirină care vine spre noi cu 320 km/h.“ „Știu că nu cunoaștem pe nimeni care să arunce mingea atât de repede, a spus Rett. Dar dacă n-ar fi o minge de basteball?“ „Nu înțeleg ce vrei să spui“, am răspuns.

În acel moment, Rett a scos din buzunar o minge de golf, cu găuri în ea. Genul de minge cu care tații noștri se antrenau în curte. „Ia o bătă“, a spus Rett.

Am luat o bătă și am mers în parcul de lângă casa lui Rett. El s-a dus spre locul aruncătorului, dar s-a poziționat cam cu un metru mai aproape decât în mod normal. În timp ce eu stăteam și așteptam la lovire, a aruncat micuța minge de golf dincolo de mine, în timp ce eu încercam să o ating cu bătă.

„Ha, ha!, a exclamat Rett. N-o să vezi ceva atât de rapid în toată Liga de Juniori! Hai să continuăm!“

Am aruncat apoi pe rând, unul către celălalt, cu acea mingiuță ciudată, care atinge viteze incredibile. Nu era doar rizibil de rapidă, dar lua și traiectorii pe care nici un aruncător din Liga de Juniori n-ar fi putut să i le imprime.

În momentul următorului meci din ligă, eu și Rett eram pregătiți. Aruncările adversarilor păreau a veni spre noi cu încetinitorul, uriașe baloane albe.

Am reușit singura lovitură câștigătoare din viața mea după una din ședințele de pregătire cu Rett. Asta s-a întâmplat în urma aruncării unui stângaci. Mi s-a părut că mingea a rămas în aer o eternitate înainte să o izbesc.

Rett mi-a predat o lecție pe care n-am mai uitat-o niciodată după aceea. De fiecare dată când mă tem de ceea ce urmează să se întâmple, trebuie să găsesc o modalitate de a face un lucru încă și mai greu, mai înspăimântător. Odată ce sunt în stare de asta, sarcina pe care trebuie să o îndeplinesc în realitate devine ușoară și chiar distractivă.

Marele pugilist Muhamed Ali se folosea de acest principiu în selectarea partenerilor săi de antrenament. El se asigura că boxerii cu care se antrena înainte de un meci erau mai buni decât pugilistul pe care urmă să-l înfrunte în respectivul meci. Uneori, aceștia nu erau mai buni sub toate aspectele, dar fiecare dintre ei era mai bun, într-o privință sau alta, decât adversarul din meci. După ce îi înfruntau pe acești parteneri, știa, înainte de meci, că avusese în fața sa parteneri mai buni sub fiecare aspect decât oponentul său și îi învinsese.

Puteți „însceana“ întotdeauna o bătălie mai mare decât cea pe care urmează să o susțineți. Dacă trebuie să faceți o prezentare în fața cuiva care vă provoacă teamă, o puteți exersa mai întâi în fața cuiva de care vă temeți și mai tare. Dacă aveți ceva greu de făcut și evitați, alegeți ceva încă și mai greu și faceți asta mai întâi.

Fiți atenți la efectul pe care-l are asupra motivației dumneavoastră în ceea ce privește „adevarata“ încercare.

## 5. Rămâneți concentrați asupra premiului

Cei mai mulți dintre noi nu se concentrează cu adevărat niciodată. Simțim în mod constant un soi de haos psihic extrem de iritant, datorat faptului că încercăm tot timpul să ne gândim la mai multe lucruri deodată. Întotdeauna sunt prea multe lucruri acolo, pe ecranul minții.

Un interesant dialog motivațional asupra acestui subiect a fost propus de fostul antrenor de la Dallas Cowboys, Jimmy Johnson, jucătorilor săi de fotbal american, înainte de finala din 1993.

„Le-am spus că dacă pun o punte de doi pe patru de-a lungul încăperii, toți cei de-acolo vor putea să meargă pe ea fără să cadă, pentru că se vor concentra asupra faptului că vor merge pe acea punte. Dar dacă aș pune aceeași punte la înălțimea de zece etaje între două clădiri, doar câțiva ar reuși, pentru că cei mai mulți s-ar concentra asupra posibilității de a cădea. Concentrarea este totul. Echipa care astăzi va fi mai concentrată, va câștiga meciul.“

Johnson le-a spus jucătorilor săi să nu se lase distrași de public, de mass-media, de posibilitatea de a pierde, ci să se concentreze exclusiv pe fiecare moment al jocului, ca și cum ar fi vorba de o sedință obișnuită de antrenament.

Dallas Cowboys au câștigat meciul cu 53 la 17!

Această poveste este o morală care depășește cu mult fotbalul. Cei mai mulți dintre noi au tendința de a-și pierde concentrarea în viață datorită faptului că ne facem

permanent griji, gândindu-ne la o multitudine de posibilități negative. În loc să ne concentrăm asupra scopurilor, ne lăsăm distrași de grijile și spaimetele noastre.

Dar atunci când vă concentrați asupra a ceea ce doriți să obțineți, acel lucru va intra până la urmă în viața dumneavoastră. Dacă vă veți concentra pe faptul de a deveni o persoană fericită și motivată, asta veți ajunge.



## 6. Spuneți-vă o minciună

Îmi aduc aminte de momentul în care fiica mea de 12 ani, Margery, a participat la un cenaclu școlar de poezie, unde fiecare dintre colegii ei trebuia să scrie un „poem-minciună“ despre cât de grozavi erau ei.

Trebuiau să inventeze lucruri neadevărate despre ei înșiși, lucruri care să-i facă să pară incredibil de minunați. Mi-am dat seama, ascultând poemele, că acei copii realizau în mod neintenționat o versiune a ceea ce făcea Arnold pentru a-și clarifica planurile de viitor. „Mințind“ în privința lor, ei nu făceau altceva decât să creeze o viziune a ceea ce vroiau să fie.

E de notat, de asemenea, că școlile de stat sunt atât de ignorante în privința surselor motivaționale ale reușitei personale, încât trebuie să le ceară copiilor să „mintă“ pentru a-i determina să își exprime viziuni mărețe în legătură cu evoluția lor (așa cum s-a spus în filmul ET: „Cum să explici unei inteligențe superioare ce înseamnă școala?“)

Cei mai mulți dintre noi sunt incapabili să vadă adevărul în privința a ceea ce am putea fi și deveni. Cei de la școala la care învăța fiica mea au dezvoltat, fără să vrea, o soluție pentru această dificultate.

Dacă îți este greu să îți imaginezi potențialul pe care îl porți în tine, atunci ar fi bine să începi prin a-l exprima ca și cum ar fi o fantezie, așa cum au făcut copiii care au scris acele poeme. Alcătuiți niște povestiri despre ce v-ar plăcea

să fiți. Subconștientul dumneavoastră nu știe că fantazați (el doar primește, sau nu, imagini).

Curând, veți începe să puneți la punct planurile necesare pentru a vă extinde împlinirile. Fără o imagine a excelenței eului dumneavoastră, nu puteți trăi cu adevărat acest eu. Simulați-l până reușiți să-l realizați. Minciuna va deveni adevărul însuși.

## 7. Rămâneți flămânzi

Arnold Schwarzenegger nu era încă celebru în 1976, atunci când am luat masa cu el la Boubletree Inn, în Tucson, Arizona. Nimeni din restaurant nu l-a recunoscut.

Se afla în oraș într-o campanie de promovare a filmului *Stray Hungry* („Rămâi flămând“), un eșec de box-office, pe care tocmai îl realizase împreună cu Jeff Bridges și Sally Field. Eram, la vremea aceea, editorialist sportiv la ziarul Tucson Citizen, iar sarcina mea era să petrec o zi întreagă „tete-a-tete“ cu Arnold, și să scriu un reportaj despre el pentru suplimentul de duminică al ziarului nostru.

Nici eu nu știam cine e și cine avea să devină. Am acceptat să-mi petrec ziua alături de el pentru că trebuia – era o sarcină de serviciu. Și, cu toate că am abordat întâlnirea cu o atitudine total neinspirată, a fost până la urmă una de neuitat.

Poate că cel mai memorabil moment al acelei zile petrecute alături de Schwarzenegger a fost acela când am luat prânzul. Scosesem reportofonul pe masa și îi puneam întrebări, în timp ce mâncam. La un moment dat, i-am pus o întrebare de rutina: „Acum, că v-ați retras din culturism, ce veți face în continuare?“.

La care, cu o voce la fel de calmă de parcă mi-ar fi povestit niște planuri banale de călătorie, mi-a spus: „Voi deveni starul numărul unu al Hollywood-ului“.

Atenție, Arnold nu era pe atunci bărbatul zvelt și agil pe care îl știm astăzi! Pe vremea aceea era absolut imens, de-a dreptul inspăimântător. Așa că, de dragul conservării integrității mele fizice, am încercat să îi dau impresia că scopul lui mi se pare rezonabil.

Am încercat să îmi disimulez șocul și amuzamentul în legătură cu planul său. La urma urmei, prima sa experiență cinematografică nu promitea prea mult. Iar accentul său austriac și statura monstruoasă nu lăsau să se întrevadă o acceptare prea ușoară din partea publicului. Am reușit să rămân la fel de calm ca și el și l-am întrebat cum are de gând să devină vedeta numărul unu a Hollywood-ului.

„Voi proceda la fel ca în culturism, mi-a explicat el. Trebuie să creezi o viziune a ceea ce vrei să fii, iar apoi să trăiești ca și cum respectiva viziune ar fi deja adevărată.“

Părea ridicol de simplu. Prea simplu pentru a avea vreun sens. Dar am notat-o exact așa cum o auzisem. Și n-am mai uitat-o niciodată.

Nu voi uita momentul în care o emisiune TV de divertisment spunea că cifrele de box office de la *Terminator II* făcuseră din el cel mai popular actor al lumii. Oare era clarvăzător? Sau era ceva legat de formula reușitei sale?

De-a lungul anilor, am folosit ideea lui Arnold despre crearea unei viziuni ca pe un instrument de motivație. Am folosit-o și în cadrul seminariilor de pregătire pentru corporații. I-am îndemnat pe oameni să fie atenți la faptul

că Arnold a spus că trebuie **să crezi** o viziune. El n-a spus că trebuie să te aștepți să primești din afară o viziune. Trebuie să o crezi. Altfel spus, să o inventezi.

O parte importantă din ceea ce înseamnă să-ți trăiești viața cu motivație constantă constă în a avea un motiv să te trezești dimineața, să ai ceva de făcut în viață, astfel încât să rămâi flămând.

Viziunea poate fi creată chiar în acest moment – mai bine acum decât mai târziu. O puteți schimba oricând dacă vreți, ideea este să nu lăsați să treacă nici un moment fără să aveți una. Fiți atenți la felul în care foamea de a trăi acea viziune vă influențează capacitatea de a vă automotiva.

## 8. Așezați-vă pe patul de moarte

Cu câțiva ani în urmă, pe când lucram cu psihoterapeutul Devers Branden, ea m-a supus exercițiului „patului de moarte“.

Mi s-a cerut să mă imaginez cu claritate zăcând pe patul de moarte și să devin pe deplin conștient de sentimentele mele legate de moarte și de părăsirea acestei lumi. Apoi mi-a cerut să îi chem cu mintea pe oamenii care au jucat un rol important în viața mea, să vină să îmi stea alături, unul câte unul. În timp ce îmi imaginam fiecare prieten sau rudă venind să mă viziteze, trebuia să le vorbesc cu voce tare. Trebuia să le spun ceea ce vroiam să știe la moartea mea.

În timp ce vorbeam cu fiecare dintre aceste persoane, am simțit că îmi pierd vocea. Era ceva mai puternic decât mine. Ochii mi se umpluseră de lacrimi. Eram cuprins de un imens sentiment al prăbușirii și al pierderii. Nu plângeam după viața mea, ci după iubirea pe care o pierdeam. Ca să mă exprim mai exact, era vorba de o comunicare a iubirii de care nu avusesem parte niciodată.

În timpul acestui dificil exercițiu, am reușit să realizez cu adevărat cât de multe lucruri lăsasem în afara vieții mele. De exemplu, sentimentele minunate nutrite față de copiii mei și pe care nu le exprimasem niciodată în mod explicit.

La sfârșitul exercițiului, mă aflu într-o stare emoțională deplorabilă. Rareori am plâns mai tare în viață.

Dar în momentul când toate acele emoții s-au clarificat, s-a întâmplat ceva extraordinar. Am înțeles ce era cu adevărat important și cine erau cei care contau într-adevăr pentru mine. Am înțeles pentru prima oară ce a vrut să spună George Patton atunci când a afirmat „Moartea poate fi mult mai interesantă decât viața“.

Începând din acea zi, mi-am promis în mod solemn să nu mai las nimic la voia întâmplării. Mi-am impus să nu mai las nimic nespus. Voiam să trăiesc de parcă aș fi putut să mor în orice clipă. Întreaga experiență mi-a modificat în totalitate felul în care relaționez de atunci încoace cu oamenii. Iar concluzia cea mai importantă a exercițiului a fost următoarea: nu trebuie să așteptăm până vom fi cu adevărat pe moarte pentru a ne bucura de binefacerile faptului că suntem muritori. Putem avea această experiență în orice moment.

Câțiva ani mai târziu, când mama mea era pe moarte într-un spital din Tucson, am alergat la căpătâiul ei pentru a o ține de mână și i-am repetat toată dragostea și recunoștința mea față de ceea ce însemnase ea pentru mine. Când, în cele din urmă, s-a stins, durerea pe care am resimțit-o a fost extrem de puternică, însă foarte scurtă. În câteva zile am simțit că tot ceea ce fusese important în legătură cu mama mea făcea deja parte din mine și urma să trăiască pentru totdeauna acolo, ca un înger păzitor.

Cu un an și jumătate înainte de moartea tatălui meu, am început să-i trimit scrisori și poezii despre ceea ce însemnase el în viața mea. Ultimele luni de viață le-a petrecut luptându-se cu o boală cronică, așa că nu era

întotdeauna ușor să comunicăm cu el. Dar faptul că puteam să citească acele scrisori și poezii mă făcea să mă simt mai bine. M-a sunat odată, după ce îi trimisese o poezie de ziua tatălui, și mi-a spus: „Se pare că, totuși, n-am fost un tată chiar atât de rău“.

Poetul William Blake ne avertizează ce pericole implică necomunicarea gândurilor și sentimentelor noastre până în momentul morții. „Atunci când gândurile sunt ferecate în peșteri, scrie el, atunci iubirea își va arăta rădăcinile în iadul cel mai adânc“.

A pretinde că n-o să mori niciodată este ceva care, de fapt, te împiedică să te bucuri de viață. În același fel în care este dăunător pentru un jucător de baschet să își închipuie că meciul pe care îl joacă nu se va sfârși niciodată. Acel jucător își va reduce angajamentul, va deveni mai leneș și superficial și va sfârși, bineînțeles, prin a nu se mai bucura câtuși de puțin de joc. Un joc este un joc tocmai pentru că are un sfârșit. Fără cunoștința morții, nu putem savura pe deplin darul vieții.

Și totuși, mulți dintre noi (inclusiv eu) continuăm să ne comportăm de parcă jocul vieții noastre nu va cunoaște niciodată un sfârșit. Continuăm să ne spunem că vom întreprinde lucruri mărețe cândva, când va veni momentul, când vom avea timp și chef. Ne expediem visurile și țelurile către acea insulă imaginară pe care Denis Waitley o numește „într-o zi“. Ne surprindem spunând „voi face și asta într-o zi“.

Nu trebuie să așteptăm să vină momentul morții pentru a ne confrunța cu ea. De fapt, capacitatea noastră de a ne



imagina cu multă intensitate ultimele momente petrecute pe acest pământ creează o senzație paradoxală: sentimentul că ne naștem din nou, primul pas către o automotivare lipsită de orice teamă: „Oamenii care trăiesc intens, scria poeta și jurnalista Anais Nin, nu se tem de moarte“.

Și, așa cum spune într-un cântec Bob Dylan, „Cel care nu se preocupă de nașterea sa este preocupat de moarte“.

## 9. Bucătăria magică

Imaginați-vă că aveți acasă o bucătărie magică, în care puteți obține pe loc orice fel de mâncări, din orice colț al lumii, în orice cantități. Cu o asemenea bucătărie nu mai aveți cum să vă faceți griji legate de mâncare; orice doriți apare instantaneu pe masă. Evident, sunteți foarte generos cu mâncarea dumneavoastră, pe care o dăruți necondiționat altor persoane, fără a aștepta nimic din partea lor. Oricine intră în casa dumneavoastră este invitat la masă, din simpla plăcere de a împărtăși cu ei aceste alimente. În acest fel, casa dumneavoastră este întotdeauna plină cu oameni care vin să mănânce în bucătăria dumneavoastră magică.

Într-o zi, cineva bate la ușă. Este o persoană de sex opus, care a adus o pizza. Vi se adresează: „Hei, vezi această pizza? Am să-ți dau ție această pizza, dacă mă lași să-ți controlez viața, dacă accepți să faci tot ce voi spune eu. Nu o să-ți mai fie niciodată foame, căci eu voi aduce pizza în fiecare zi. Tot ce ai de făcut este să te porți frumos cu mine.“

Vă puteți imagina reacția dumneavoastră? În bucătăria dumneavoastră puteți obține pe loc aceeași pizza, ba chiar una mai bună. Iar această persoană vine și vă oferă hrana, dacă acceptați să faceți tot ce vă spune ea. Probabil că o să râdeți și o să-i spuneți: „Nu, mulțumesc! Nu am nevoie de mâncarea ta. Am suficientă mâncare. Poți intra în casa mea și poți mânca orice dorești, iar eu nu am să-ți cer nimic în

schimb. Nu voi face însă niciodată ceea ce dorești tu să fac. Nimeni nu mă poate manipula cu ceva de mâncare.“

Acum imaginați-vă exact opusul situației de mai sus. Au trecut câteva săptămâni de când nu ați mâncat. Sunteți foarte flămând și nu aveți niciun ban pentru a vă cumpăra de mâncare. Aceași persoană vine la dumneavoastră cu o pizza și vă spune: „Hei, ți-am adus de mâncare. Singura condiție ca să primești această pizza este să faci ce spun eu.“ Pizza miroase foarte apetisant, iar foamea dumneavoastră este maximă. Va decideți să acceptați hrana și să faceți ce spune persoana respectivă. După ce mâncați, ea va spune: „Dacă vrei, îți mai aduc, dar va trebui să faci tot timpul ceea ce îți cer eu.“

Acum aveți de mâncare, dar s-ar putea ca mâine să nu mai aveți, așa că acceptați să faceți tot ce vi se cere. Deveniți astfel un sclav din cauza mâncării, pentru că aveți nevoie de hrană. După o vreme, începeți totuși să aveți îndoieli: „Ce m-aș face eu fără pizza mea? Nu aș putea trăi fără această pizza. Ce se va întâmpla dacă partenerul meu va da altuia această pizza, pizza mea?“

Imaginați-vă acum că în loc de hrană, avem de-a face cu iubirea. Să spunem că în inima dumneavoastră există foarte multă iubire, nu numai că vă iubiți pe dumneavoastră, dar iubiți întreaga lume. O iubiți atât de mult, încât nu mai aveți nevoie practic de iubirea altcuiva. O răspândiți necondiționat asupra celor din jur, fără să puneți condiții. Sunteți un milionar al iubirii, iar cineva vă

bate la ușă și vă spune: „Hei, ți-am adus niște iubire. Poți avea iubirea mea, dar numai dacă vei face ceea ce îți voi spune eu.“

Dacă sunteți deja plin de iubire, care va fi reacția dumneavoastră? Probabil veți râde și îi veți răspunde: „Mulțumesc, dar nu am nevoie de iubirea ta. Inima mea e plină deja de iubire, chiar mai mare și mai multă decât a ta, iar eu îmi dăruiesc iubirea necondiționat.“

Dar ce se întâmplă dacă dumneavoastră tânjiți după iubire, dacă inima dumneavoastră este complet goală, iar altcineva vine și vă spune: „Vrei puțină iubire? Uite, îți ofer eu niște iubire, dar numai dacă accepți să faci ceea ce îți spun eu!“ Dacă tânjiți cu adevărat după iubire și dacă apucați să gustați puțin din iubirea altuia, atunci veți fi dispus să faceți orice pentru acea iubire. Unii oameni sunt atât de goi, încât sunt dispuși să-și vândă chiar și sufletul pentru puțină atenție.

Inima omului este la fel ca bucătăria magică din metafora de la început. Dacă vă veți deschide inima, veți avea la dispoziție întreaga iubire de care aveți nevoie. Nu are nici un sens să colindați întreaga lume cerșind după iubirea altora: „Vă rog, vrea cineva să mă iubească și pe mine? Vă implor, mă simt atât de singur. Nu sunt suficient de bun pentru a fi iubit. Simt nevoia să mă iubească cineva, că să-mi dovedesc că sunt vrednic de a fi iubit.“ Iubirea există deja în interiorul fiecăruia dintre noi, dar noi nu o vedem...

## 10. De ce?

Mi s-au pus nenumărate întrebări legate de o mulțime de subiecte privind dezvoltarea personală, majoritatea având ca leit-motiv *motivația*. Voi enumera mai întâi întrebările, după care voi trece la răspunsuri, apoi voi concluziona cu o încheiere care oglindește punctul meu de vedere. Vă anunț de pe acum că răspunsurile sunt universal valabile pentru toate întrebările – iar întrebările pot fi reduse, practic, la una singură: *De ce?*

De ce unii reușesc în viață, iar alții au parte numai de eșecuri? De ce unele căsnicii sunt un adevărat Rai, iar altele sunt Iadul pe pământ? De ce unii copii sunt sânguincioși și învață la școală, iar alții abia reușesc să treacă clasa? De ce colegul de bancă din liceu a ajuns atât de bine, iar tu te chinuiești de la o lună la alta și nu mai știi cum să scapi de necazuri? De ce frații și surorile unora le sar în ajutor la cel mai mic semn, iar tu te vezi cu ai tăi cel mult de două ori pe an? De ce șeful îl apreciază pe colegul tău de birou, iar pe tine te critică mai mereu? De ce unii au o sănătate de fier, iar alții își petrec zilele numai pe la ușile doctorilor? De ce unii primesc de la părinți tot sprijinul de care au nevoie ca să pornească în viață, iar tu ai fost nevoit să pleci de la lingură? De ce unii conduc numai mașini scumpe și, în plus, le mai și schimbă o dată pe an, iar alții compostează zilnic bilete de tramvai?...

Răspunsurile sunt pe cât de simple, pe atât de directe și de dure.

Pentru că... vor! Pentru că... acționează! Pentru că... planifică! Pentru că... iubesc sincer! Pentru că... își asumă responsabilitatea tuturor acțiunilor lor! Pentru că... știu ce vor de la viață! Pentru că... sunt cumpătați! Pentru că... se educă neîncetat! Pentru că... se bucură de viață așa cum este ea! Pentru că... iartă! Pentru că... râd mai mult! Pentru că... sunt perseverenți! Pentru că... nu urăsc! Pentru că... sunt încrezători în oameni și în ei înșiși! Pentru că... au răbdare! Pentru că... sunt organizați! Pentru că... știu să ceară! Pentru că... îi ajută pe alții! Pentru că... vor să învingă!

Cu toții avem două mâini, două picioare, doi ochi, două urechi, un nas, o gură și un creier. Ce ne diferențiază? Mâinile? Picioarele? Ochii? Urechile? Nasul? Gura? Nimic din toate acestea. Atunci, să fie creierul? El să fie organul care face diferența între Învingători și perdanți? Da! Căci creierul este „unitatea noastră centrală“, care primește, procesează și transmite toate informațiile care există în jurul nostru! El, creierul, suntem Noi!

Și dacă este atât de important, dacă el este cel care influențează decisiv ceea ce suntem, de ce unii îl folosesc la adevăratul său potențial, iar alții nu? Pentru că... așa au fost învățați! Primii de un anumit tip de profesori, ceilalți de un alt tip de profesori. Profesori buni și profesori slabi. Învățăcei buni și învățăcei slabi. Învingători și perdanți!

Specialiștii au ajuns, în ultimele decenii, la o concluzie de-a dreptul bulversantă: capacitatea creierului uman de a acumula informații este... nelimitată! Limitată este, în schimb, capacitatea lui de a prelucra aceste informații. Din fericire, însă, se știe încă din străvechime că această din

urmă capacitate poate fi... antrenată, ca și când ar fi un mușchi.

Concluzia? Cei care au Înving în viață au aflat metoda de a-și antrena propriul creier. Ei și-au îmbunătățit capacitatea de prelucrare a informațiilor din mediul exterior, ceea ce a dus la o vizualizare mai bună a multitudinii de oportunități din jurul lor, după care au trecut, pur și simplu, la acțiune. Iar de la acțiune la rezultate e mai puțin de-un pas!

Mulți oameni își pun întrebările enumerate aici. Puțini au curajul să caute răspunsul. Cei mai mulți se rezumă la identificarea unor... motive prin intermediul cărora să-și justifice insuccesele. Motivele nu sunt niciodată răspunsuri! Iar o viață de Învingător se construiește nu pe motive, ci pe răspunsuri certe. O viață de Învingător se clădește cu trudă, cu răbdare, cu speranță și, nu în ultimul rând, cu credință! Toate, coordonate de... creier!

Toți suntem la fel, toți avem șanse egale! De ce unii reușesc și alții eșuează? Pentru că... primii învață de la Învingători, iar ceilalți de la învinși. Pentru că... primii vor, iar ceilalți doar se amăgesc că vor... Pentru că... primii plătesc prețul succesului, iar ceilalți se caută de mărunțiș...

Înscrie-te pe Programul Educațional Lunar de dezvoltare personală de la PAVCON eDucational! [www.pavcon.ro](http://www.pavcon.ro)

Citatele din această broșură provin din lucrările  
„100 de căi spre automotivare“, de Steve Chandler,  
„Arta de a iubi“, de Don Miguel Ruiz și  
„LIFE-COACH - ...din Abundență“, de Constantin D. Pavel.

Programul Educational lunar  
de la PAVCON eDucational,  
este aici: [www.pavcon.ro](http://www.pavcon.ro)

Acest material este pentru uz personal.