

Cuprins

Mulțumiri	7
Prefață la ediția în limba română	10
Cuvânt-înainte	16
Partea întâi: Dezlănțuie-ți puterea	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
Partea a doua: Preluarea controlului — sistemul principal	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
Partea a treia: Șapte zile pentru a-ți modela viața	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
Partea a patra: O lecție pe tema destinului	677
Provocarea supremă: ce poate să facă o singură persoană	679

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 nimănui. 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 întrebă 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 lăuntrice 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 creezi 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...