

IMAGINEA PROSPERITĂȚII

Această ediție este publicată prin acordul cu Portfolio, marcă a grupului editorial Penguin, o divizie a Penguin Random House LLC.

Picture Your Prosperity

Copyright © 2015 by Ell and L, LLC

Originally published by Portfolio / Penguin, a member of
Penguin Group (USA) LLC, 2015

© 2019 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

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/blog

Traducător: **Cristina Stan**

Redactor: **Alexandra Cilliota**

Editor: **Lavinia Vasile**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ROGIN, ELLEN

Imaginea prosperității / Ellen Rogin & Lisa Kueng ; trad.: Cristina Stan. - București : ACT și Politon, 2018

ISBN 978-606-913-411-5

I. Kueng, Lisa

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.

Ellen Rogin

&

Lisa Kueng

IMAGINEA PROSPERITĂȚII

*Decizii financiare inteligente
pentru a-ți transforma viziunea în realitate*

Traducere din limba engleză de
Cristina Stan

 ACT și Politon

2019

Ne dorim foarte mult ca această carte să inspire femeile din întreaga lume să schimbe ceva în viața lor financiară și în viața celorlalți. Am vrea să o dedicăm celor două femei care ne inspiră cel mai mult – mamele noastre.

Mamei mele, Chernie Shayman:

*Îți mulțumesc pentru că m-ai învățat să iubesc,
să fiu optimistă, să fiu productivă și cum să fac prăjituri!
Îți simt lipsa în fiecare zi.*

Și mamei mele, Therese Kueng:

*Îți mulțumesc pentru că mi-ai dat credință în Dumnezeu,
dragoste pe care să o pot împărtăși și aripi pentru a zbura.*

– Ellen și Lisa

CUPRINS

INFORMARE IMPORTANTĂ	7
Introducere	9
Capitolul 1	
Pasul întâi: Creează-ți viziunea personală	21
Capitolul 2	
Pasul doi: Preia controlul situației tale financiare	59
Capitolul 3	
Pasul trei: Creează un plan de câștiguri	93
Capitolul 4	
Pasul patru: Transformă planul în realitate	133
Capitolul 5	
Pasul cinci: Mărește-ți coeficientul de fericire pe plan financiar	183
Capitolul 6	
Pasul șase: Consolidează-ți situația financiară	215
Capitolul 7	
Pasul șapte: Construiește o viață întreagă de prosperitate	267
Mulțumiri	297
Note	303

INFORMARE IMPORTANTĂ

Informațiile cuprinse în această carte nu ar trebui interpretate ca sfaturi personalizate de investiții și nu ar trebui considerate drept o solicitare de a cumpăra sau de a vinde vreun titlu de valoare sau de a te implica într-o anumită strategie de investiții.

Opiniile exprimate în această carte aparțin exclusiv autoarelor și nu există vreo garanție că viziunile și opiniile exprimate aici vor avea succes. Nicio investiție sau strategie de planificare financiară nu poate asigura succesul sau nu poate oferi protecție împotriva pierderilor de pe piețele aflate în scădere. Strategiile și conceptele formulate în această carte au doar scopuri educaționale și ilustrative și nu sunt menite să ofere sfaturi financiare, legale sau fiscale. Cititorii sunt încurajați să apeleze la servicii profesionale de consiliere privind situația lor unică.

Poveștile împărtășite în această carte sunt bazate pe situații reale. Totuși, numele au fost schimbate pentru a proteja identitatea persoanelor și e posibil ca faptele să fi fost modificate pentru a ilustra mai bine mesajul specific ce este transmis.

Introducere

Ce înseamnă pentru tine prosperitatea? Închide ochii pentru o clipă și gândește-te la lucrurile care îți vin în minte.

Noi am condus sute de workshopuri cu tema „Imaginea Prosperității” de la un capăt la altul al țării pe baza ideilor din această carte, iar asta este întotdeauna prima întrebare pe care le-o adresăm participanților noștri. Este una fascinantă pentru că duce la o întreagă gamă de răspunsuri. Unii oameni spun imediat că, pentru ei, prosperitatea înseamnă siguranță sau liniște. Pentru unii înseamnă să aibă timp să facă acele lucruri care le oferă cele mai mari satisfacții. Unii o asociază cu banii sau cu capacitatea de a cumpăra orice își doresc. Iar alții o asociază cu ceva foarte specific și aparent lipsit de orice legătură, precum „oceanul”.

Dicționarul Merriam-Webster definește prosperitatea drept „starea în care cineva are succes sau e prosper; în special: bunăstare economică”. Deci e un cuvânt care se referă la bani, dar trimite și la alte aspecte ale vieții. Și e adevărat. Răspunsurile pe care le auzim atunci când întrebăm: „Ce înseamnă prosperitatea pentru tine?” se încadrează în ambele categorii – unele se referă la bani și altele la viață. Iar nouă asta ne place la nebunie! Desigur, banii tăi sunt importanți, dar hai să fim sinceri: banii n-au niciun rost dacă nu pot fi asociați cu celelalte aspecte ale vieții tale. Cui îi pasă care sunt sumele totale din bilanțurile tale sau din contul tău bancar dacă nu le poți folosi pentru a

construi viața pe care ți-o dorești? La ce bun să ai o strategie genială de investiție dacă te îngrijorezi mereu în legătură cu faptul că ai putea pierde bani, dacă te cerți constant cu partenerul din cauza banilor sau vii acasă și-ți lovești câinele în zilele când scade piața?

Ce-ar fi dacă te-ai simți optimist, liniștit și prosper?

Celor mai mulți oameni li se pare logic că banii și viața noastră sunt legate în mod inextricabil, dar ironia este că asta nu-i face neapărat să fie conștienți de faptul că banii lor sunt un instrument incitant, care le poate schimba viața. Cel mai adesea, întâlnim oameni care văd banii ca pe ceva închis într-un siloz – izolați într-o zonă specială pe care o consideră o parte necesară, dar separată a vieții lor. Ei tratează banii din siloz în multe feluri – uneori acei bani sunt o sursă de durere pentru că nu sunt suficienți, iar alții sunt o sursă de durere pentru că sunt prea mulți. Unii oameni se tem să-i piardă, alții abia așteaptă să-i cheltuiască și așa mai departe. Indiferent de amănuntele specifice, majoritatea oamenilor tind să considere că silozurile lor sunt ceva ce trebuie gestionat, dar care nu este legat în mod intuitiv de restul vieții lor.

Dar dacă ne schimbăm felul în care privim banii? Nu ca pe un proiect ce trebuie gestionat sau ca pe un obstacol ce trebuie depășit – și cu siguranță nu ca pe un mijloc care ne ajută „să obținem mai multe chestii” sau să adăugăm bunuri unei colecții de posesiuni. În schimb, ce s-ar întâmpla dacă am începe cu toții să considerăm banii un instrument incredibil? O modalitate prin care să ne apropiem mai mult cu fiecare zi de cea mai extraordinară viață pe care o putem avea și un instrument pe care-l putem folosi ca să-i ajutăm și pe alții să facă același lucru? Pe noi, conștientizarea

acestei posibilități ne umple de entuziasm și ne inspiră. Așa că am scris această carte ca să te ajutăm să-ți definești versiunea personală a adevăratei prosperități și să-ți împărtășim idei și instrucțiuni despre decizii financiare inteligente pe care le poți lua pentru a transforma acea viziune în realitate.

Pe măsură ce începi să citești, probabil că va fi destul de clar că această carte a fost scrisă special pentru femei. Totuși, așa cum sperăm că bărbații vor citi articole din reviste despre „Cum să menții pasiunea într-o relație”, „Cum să organizezi o seară perfectă de vară” sau chiar „Un abdomen perfect plat în paisprezece zile”, sperăm că vor citi și asta. Deși conceptele sunt neutre ca gen și se aplică tuturor, noi ne-am adresat în special femeilor. Am făcut asta deoarece atunci când ne uităm în jur, vedem cum femeile din toate colțurile lumii devin din ce în ce mai puternice pe plan financiar. La nivel global, femeile gestionează achiziții de 20 de trilioane de dolari.¹ Ele controlează peste jumătate din averea Statelor Unite.² Femeile obțin mai multe diplome de licență și de master decât bărbații. Ele reprezintă peste jumătate din forța de muncă a SUA. Fiind noi înșine femei care și-au construit o carieră în industria serviciilor financiare, am vrut să profităm de acest elan și să creăm o carte care, sperăm noi, le va inspira pe femei să-și creeze propria prosperitate personală, să-și folosească banii ca o forță pentru bine în lume și să schimbe fața domeniului financiar. Asta reprezintă pentru *noi* adevărata prosperitate.

Unul dintre primii pași în această viziune „Kumbaya”^{*} a femeilor care se luptă să facă lumea mai bună este să fii un adevărat expert când vine vorba de gestionarea finanțelor personale. Nu poți avea o grădină înfloritoare fără să pregătești mai întâi solul și fără să plantezi semințe bune. Îți vom oferi idei despre cum să te folosești de claritate, sens și efort pentru a crea viața pe care o dorești și pentru a lua deciziile financiare care să te ajute să ajungi acolo. Avem un avertisment, totuși: dacă tu cauți un ghid complet de referință pentru gestionarea banilor, ai ales cartea greșită. Sigur că analiza meticuloasă ocupă un loc important în planificarea financiară, dar noi credem că e mai bine să fie lăsată în seama contabililor și „tocilarilor” din domeniul finanțelor. În același mod în care ai putea să-ți îmbunătățești nivelul de colesterol fără să citești cincizeci de pagini despre molecule organice și lipide, noi credem că este posibil să preiei controlul banilor tăi fără să adormi chiar și după a treia cană de cafea. Și, dacă tot suntem la acest subiect, credem și că îți poți găsi motivația și că îți poți îmbunătăți viața financiară fără să te simți vinovată că nu te-ai descurcat mai bine în acest sens în trecut, fără să te simți rușinată în legătură cu obiceiurile tale de economisire sau îngrijorată că ești un om rău pentru că luna trecută ți-ai cheltuit banii pe o vacanță. Resursele tale financiare sunt combustibilul care îți permite să-ți pui viața în mișcare și noi ne

* „Kumbaya” sau „Kum ba yah” („Come by here” – Vino aici), este un cântec spiritual în limba creolă Gullah al oamenilor de culoare din Sudul Americii înregistrat pentru prima oară, se presupune, în 1926. În anii ‘50 a devenit un cântec foarte popular pentru focurile de tabără. Inițial, cântecul era un simplu apel la Dumnezeu pentru ajutorarea celor aflați la greu. (n.red.)

propunem să-ți arătăm cum să faci ca acele resurse să fie sustenabile și regenerabile – într-un mod cât mai plăcut.

Nu-ți vom spune cum să păcălești piața sau cum să te îmbogățești rapid tranzacționând acțiuni din propriul garaj. Această carte nu conține „ponturi fierbinți” despre acțiuni. Te rog să nu înțelegi greșit; noi am inclus numeroase informații practice despre pietrele de temelie de care vei avea nevoie pentru o viață financiară înfloritoare și pentru a-ți crea propria prosperitate. Îți oferim instrucțiuni detaliate despre cum să crezi planuri de cheltuieli și economii potrivite pentru tine, despre cum să-ți menții intacte planurile potrivite de asigurare și de administrare a proprietății, despre cum să te lămurești asupra opțiunilor de investiție și de risc și despre multe altele. Dacă citești și pui în practică instrucțiunile de bază din această carte, vei face ceva ce majoritatea oamenilor nu ajung să facă niciodată.

Am inclus toate acestea și ne-am concentrat pe ceea ce considerăm noi că sunt cele mai importante aspecte pe care trebuie să le cunoști. Adevărul e că noi nu credem că sfaturile despre păcălirea pieței sau ponturile fierbinți despre acțiuni sunt importante pentru majoritatea oamenilor. Și deși ele trebuie să existe pe-undeva, nu cunoaștem nicio persoană care s-a îmbogățit efectiv tranzacționând acțiuni din garaj. Referințele consistente și cărțile de specialitate cu siguranță servesc unui scop important, dar până și noi le considerăm plictisitoare, așa că am ales aici pe sprânceană pentru tine informațiile esențiale.

Această carte este asemenea unei pânze pe care-ți poți crea propria imagine personală a prosperității. Este un set de instrumente plin de idei pe care le poți folosi ca să dai viață acestei imagini. Te va motiva să ieși la rampă și să

folosești concret acele instrumente. Este o ață înfășurată în jurul degetului ca să-ți amintești de lucrurile care te pot face fericit. E o minge antistres la care poți apela în acele momente în care gândul la bani nu face decât să-ți provoace anxietate. Și s-ar putea chiar să descoperi că e un caleidoscop care-ți poate dezvălui noi căi de a vedea ce pot însemna banii și prosperitatea în viața ta și în lume.

Tamara Chapnot este un exemplu minunat de persoană care și-a transformat viziunea despre prosperitate în realitate. Tamara este un comerciant de modă de succes, afectuoasă, plină de viață, care trăiește în New York. Ea pare atât de încrezătoare, încât e tentant să presupui că viața ei de fashionistă a fost una ușoară. Dar această presupunere, așa cum se întâmplă adesea, este greșită. Tamara s-a născut în anii '70 cu un defect din naștere care i-a afectat piciorul, iar în copilărie existase riscul serios ca ea să nu mai poată merge vreodată. A trecut prin treisprezece operații între vârstele de doi și optsprezece ani, fiecare dintre ele necesitând o perioadă de spitalizare de aproape trei luni. Asta înseamnă că a petrecut peste trei ani în spital. Acest tip de dificultate, combinat cu nesiguranța deznodământului, ar putea fi îndeajuns pentru a-i copleși pe majoritatea adulților – ce să mai spunem de-un copil – dar Tamara nu e ca majoritatea oamenilor!

În timpul perioadelor ei de spitalizare, Tamara a început să-și „imagineze” anumite lucruri în încercarea de a-și menține moralul ridicat. Unul dintre lucrurile după care tânjea cel mai mult era să fie pur și simplu ca alți copii și să se simtă „normală”, așa că și-a imaginat că poartă haine șic în locul halatului de spital. Își imagina că arată „cool”. Și-a imaginat piciorul și pantofii ortopedici pe care trebuia să-i

poarte acoperiți de blugi evazați de pe la 1975. Pe măsură ce făcea asta, moda a devenit din ce în ce mai mult o ancoră de salvare pentru ea și, când putea să se întoarcă acasă în perioadele dintre operații, își acoperea pereții dormitorului cu fotografii cu haine frumoase și modele de la ședințe foto, pe care le rupea din reviste.

În jurul vârstei de doisprezece ani, Tamara și-a dus viața mai departe și și-a dat seama că atunci când va fi mai în vârstă s-ar putea să fie capabilă să-și transforme dragostea pentru modă într-o afacere. A început să-și imagineze că are propriul butik, înconjurată de haine pe care le iubea nespus și că are suficienți bani pentru a-și face o viață frumoasă. Cam în acea perioadă, doctorul ei de la Spitalul Pediatric Shriners, din Chicago a rugat-o să înceapă să-și imagineze altceva. I-a cerut Tamarei să petreacă în fiecare zi un anumit interval de timp vizualizând cum celulele sănătoase din piciorul ei le distrug pe cele bolnave. A comparat procesul cu jocul Pac-Man: „Imaginează-ți cum celulele sănătoase înghit celulele bolnave, exact ca atunci când joci Pac-Man”, i-a spus el. Așa că Tamara a început să-și imagineze și asta.

În următorii câțiva ani, sănătatea Tamarei a început să se îmbunătățească. Combinația dintre intervențiile chirurgicale, îngrijirile medicale continue și vizualizarea în stil Pac-Man dădea rezultate, ceva funcționa – Tamara a reușit să se recupereze complet! La optsprezece ani avea sănătatea refăcută, pereții camerei tapetați cu imagini cu haine la modă și viziunea unei afaceri de succes adânc înrădăcinată în minte. După cum ai putea bănui, Tamara nu e tipul de persoană care să stea prea mult pe gânduri. S-a angajat imediat, și a lucrat în mai multe buticuri de haine din

Chicago în timp ce se documenta despre industria modei, citea cărți despre cum să conduci o afacere de succes și cum să-ți elaborezi un plan de afaceri. La vârsta de douăzeci și cinci de ani, a deschis Clever Alice pe Clark Street în Chicago, un magazin care se adresa tinerelor stilate de douăzeci și ceva de ani care voiau piese vestimentare neobișnuite și în stil european la prețuri accesibile. În scurt timp, muziciana Liz Phair a devenit o clientă a magazinului Clever Alice, revista Lucky a scris un articol despre magazin, iar Tamara a început să atragă atenția mass-media ca una dintre cele mai tinere proprietare de magazine din Chicago.

Câțiva ani mai târziu, după ce afacerea Tamarei se consolidase, iar ea, o tânără în ascensiune într-un oraș mare, se bucura de viață, a început să simtă că îi lipsește ceva. La un nivel conștient, nu voia să se căsătorească sau să aibă copii, în special pentru că se temea că le-ar putea transmite copiilor predispoziția ei genetică pentru defecte din naștere. Dar ceva nu-i dădea pace și o făcea nefericită. Așa că și-a pus întrebarea: „Ei bine, atunci, ce înseamnă să fii fericit?” A început din nou să-și imagineze lucruri. De data aceasta, în loc de haine de nurcă și pulovere de mohair, și-a imaginat un bărbat – un bărbat înalt și... doi copii! Nici măcar nu era prea sigură ce însemna pentru ea această imagine. Dar la scurt timp după aceea, pe când se afla în postura demnă de invidiat de a zbura cu avionul spre casă după ce participase la un show de prêt-à-porter în Paris, ea a observat un om de afaceri francez care se uita insistent la ea de-a lungul culoarului. Când i-a surprins privirea, el i-a mărturisit că era sigur că o cunoaște. S-a dovedit că participaseră la același show de modă, iar ce-a urmat e lesne de înțeles. Un an mai târziu, cei doi se căsătoreau la primăria

din Chicago. Tamara a aflat în cele din urmă că defectul ei din naștere nu era unul genetic, așa că nu trebuia să se îngrijoreze în legătură cu transmiterea lui mai departe. Astăzi, Tamara și soțul ei au doi copii frumoși și își împart timpul între New York și Paris. Datorită Tamarei, Clever Alice s-a transformat dintr-un magazin clasic din Chicago într-o serie de buticuri de tip pop-up* deschise în Chicago și New York. Aproape întotdeauna o vezi cu zâmbetul pe chip și, rămânând fidelă viziunii ei din copilărie, arată mereu „cool”!

Cum a fost posibilă această succesiune uimitoare de evenimente? Dacă o întrebi pe Tamara, ea îți va spune că vizualizarea a jucat un rol important în parcursul ei. Poate ea dovedi că succesul ei s-a datorat în mod direct acelor ore petrecute pe paturile de spital în care-și imaginase că devenea un comerciant de modă de succes și-și dorea ca celulele sănătoase din piciorul ei să le distrugă pe cele nesănătoase, ori când își imagina că se mărită cu bărbatul visat și că are copii? Nu. Dar crede ea că așa s-a întâmplat? Cu siguranță. Și există dovezi științifice în sprijinul ideii că vizualizarea ar fi putut contribui la probabilitatea ca acele lucruri să se întâmple? Da, există – îți vom spune totul despre asta în capitolul întâi.

În povestea Tamarei, nu doar vizualizarea a avut un impact. Ea crede că și recunoștința a jucat un rol important în succesul ei. În timpul șederilor ei în spital, ea a fost marta multor lucruri extrem de dificile: copii bolnavi de cancer în fază terminală, copii care suferiseră arsuri grave

* Magazine deschise pe o perioadă limitată, de la o zi până la 30 de zile, care au ca avantaj sentimentul de noutate, de exclusivitate, și pun mare preț pe promoții (n.ed.)

În urma unor accidente oribile, alții care se luptau cu dizabilități fizice grave, fără șanse de recuperare. Și, încă de pe vremea copilăriei, ea a înțeles că situația ei, deși dificilă, ar fi putut să fie mult mai rea. Drept urmare, Tamara a dobândit un obicei al recunoștinței pe care l-a păstrat. Se gândește constant la toate lucrurile pentru care e recunoscătoare, scrie liste cu ele și se concentrează pe toate aspectele pozitive din viața ei. În această carte vom explora efectele uimitoare pe care le poate avea recunoștința asupra finanțelor și vieții noastre.

Tamara crede totodată că e important să dăruiești. Atunci când Clever Alice era un magazin fizic cu un stoc continuu, ea era abordată constant să doneze piese vestimentare pentru licitații fără strigare și pentru alte inițiative caritabile și avea grijă să ofere ceva tuturor celor care-i cereau. Acum, că are doi copii care merg la școală, se dedică în mod regulat activităților de voluntariat la școala lor. A dăruii – fie că oferi timpul, talentul sau banii tăi – este o altă componentă importantă a prosperității despre care vom discuta.

Dar, cel mai important, dacă o întrebi pe Tamara cum a ajuns dintr-o pacientă de pe patul de spital să devină soție, mamă și un comerciant de succes, ea îți va răspunde: „Am avut încredere că totul se va rezolva”. Povestea Tamarei ne inspiră. Totuși, nu ne inspiră pentru că este povestea cuiva care nu s-a lăsat doborâtă de boală, ajungând să-și clădească o viață fabuloasă în domeniul modei și să-și întemeieze o familie desprinsă parcă din paginile unei reviste glossy. Putea foarte bine să fi înfruntat alt tip de greutăți sau nici să nu se fi confruntat cu ele. Povestea ei ar putea fi la fel de bine despre a deveni doctor, barman sau o mamă casnică. Ea ar putea fi singură sau divorțată, heterosexuală sau

lesbiană și ar putea avea zece copii sau niciunul. Niciunul din aceste amănunte nu este motivul pentru care o considerăm inspiratoare.

Considerăm că ne inspiră pentru că este povestea cuiva care a fost proactiv și care și-a creat propria versiune de prosperitate, având încredere că lucrurile se vor rezolva de la sine. Mai mult decât atât, ea a realizat mare parte din această muncă încă din copilărie, folosind o combinație de instrumente și de tehnici pe care nu le învățase și despre care n-ar fi avut de unde să știe că au un fundament științific. Le-a descoperit în mod natural, având încredere în instinctul ei și ascultându-se pe sine pe tot parcursul drumului.

Ai putea să spui în sinea ta: „Okay, Tamara și-a imaginat toate astea și i-a mers bine. Dar ce legătură au astea cu banii, investițiile și atingerea obiectivelor pe termen lung?” Totul este răspunsul nostru pentru tine.

Această carte conține o mulțime de instrumente și tehnici similare celor folosite de Tamara pentru a-și crea propria versiune de prosperitate și o viață extraordinară. Le-am expus pentru tine folosind pași ușor de urmat, activități distractive și captivante, cercetări și explicații științifice pentru a scoate în evidență modul și motivul pentru care funcționează. Vizualizarea, recunoștința și dăruirea sunt trei instrumente remarcabile pe care le poți folosi pentru a-ți construi propria prosperitate. În plus, vei afla tehnici practice pe care le poți folosi pentru a evalua situația în care te afli din punct de vedere financiar și cum să schițezi un plan financiar care te poate ajuta să-ți transpui ideile în realitate. Vom petrece ceva timp vorbind și despre modul în care îți poți crește nivelul de fericire pe plan financiar și în care îți poți dezvolta reziliența financiară.

Asta este extrem de important – e dificil să simți că ești prosperă atunci când grijile privind prăbușirea bursei de valori te fac să te îndopi cu medicamente pentru stomac. Și vom încheia cu câteva gânduri despre cum poți construi o viață întreagă sub semnul prosperității, pentru tine și nu numai.

Totul începe și se termină cu tine. Hai să începem să-ți creăm Imaginea personală despre Prosperitate și să explorăm modul în care poți lua decizii financiare inteligente care îți pot transforma viziunea în realitate!

Capitolul 1

Pasul întâi: Creează-ți viziunea personală

Ți-ai imaginat vreodată ce ai face dacă ai câștiga un premiu de 100 de milioane de dolari? Indiferent că ar fi vorba despre un câștig la loto sau la automatele din Vegas ori o moștenire de la o mătușă înstrăinată, ce-ai face cu această avere neașteptată? Poate că nu te gândești că într-o zi vei primi o mulțime de bani, dar visezi la afacerea pe care ți-ar plăcea să o începi, sau la o casă frumoasă pe plajă, sau doar să ai mai mult timp să practici yoga.

Cele mai multe dintre noi au fost învățate că visatul cu ochii deschiși este o pierdere de timp mare de tot. Dar oare chiar așa stau lucrurile? Să-ți imaginezi în mod intenționat anumite lucruri chiar ar putea să fie baza unei strategii financiare bune? Am văzut în nenumărate rânduri dovezi că o viziune financiară personală clară a punctului spre care vrei să te îndrepti este un element esențial atunci când vrei să îți atingi obiectivele financiare.

Acum opt ani, prietena lui Ellen, Sue, i-a spus: „Nu sunt fericită cu cariera mea și vreau să mă pot pensiona când ajung la cincizeci și opt de ani.” La vremea aceea, Sue avea cincizeci și patru de ani, iar cu capitalul de care dispunea

n-ar fi putut supraviețui nici măcar cinci ani după pensionare. Sue voia să știe ce-ar trebui să facă pentru a-și atinge acel obiectiv. Având în vedere că este genul de persoană care are încredere în beneficiile unei perspective ample, deși nu avea nici cea mai vagă idee cum ar putea prietena ei să atingă acest obiectiv, Ellen a ajutat-o să facă calculele necesare pentru a stabili care erau nevoile ei. Au ajuns la o sumă care părea greu de obținut până și pentru cele mai optimiste dintre noi. Sue trebuia să economisească peste 320 000 de dolari pe an în următorii patru ani pentru a se putea pensiona după aceea și pentru a-și menține standardul de trai. Era ceva imposibil având în vedere salariul ei actual, dar Sue își stabilise clar obiectivul și-și dorea să se bucure cât mai curând de pensionare. La finalul discuției, Sue a plecat să vadă ce putea face, iar Ellen i-a urat succes, dar nu prea își dădea seama cum s-ar putea întâmpla asta.

Apoi, a avut loc o serie de evenimente interesante. În primul rând, Sue a primit o mică creștere de salariu nu suficient pentru a-și transforma planul în realitate, dar cu siguranță îndeajuns pentru a se îndrepta în direcția potrivită. Pe urmă, au avut loc două evenimente, unul foarte trist, și altul cât se poate de fericit. Mai întâi, mama ei a murit pe neașteptate. Sue nu se bazase pe o moștenire mare și cu siguranță nu făcuse parte din planul ei, dar a primit una. La scurt timp după moartea mamei ei, a întâlnit un tip grozav cu care s-a căsătorit în anul următor. (Să fie oare adevărat că asta se întâmplă întotdeauna tocmai atunci când nu căutăm?)

Ambele evenimente au avut un impact uriaș asupra situației financiare a lui Sue. În următorii cinci ani, ea s-a aflat în poziția de a putea renunța la locul de muncă, ceea

ce a și făcut. Totuși, spre marea ei surpriză, nu și-a părăsit jobul pentru a se pensiona. Siguranța financiară pe care o descoperise i-a dat curajul de a se dezvolta; în acel moment, ar fi putut să-și atingă obiectivul de a se retrage din câmpul muncii și de a se pensiona dacă dorea, dar în schimb, a găsit un job care o făcea mult mai fericită.

Când Sue și-a stabilit viziunea inițială de a-și schimba viața pentru a fi mai fericită, ea nu avea cum să știe că urma să o facă în felul acesta, dar a avut încredere în procesul creării unei imagini clare a satisfacției sporite în viață și și-a pus încrederea în el. Și în cele din urmă, a dat roade.

Când vine vorba de planificare financiară, așa cum e de așteptat, majoritatea oamenilor se concentrează pe principiile fundamentale – o strategie de economisire și de investiții, planificarea taxelor, reducerea datoriilor și lucruri asemănătoare. Dar cum rămâne cu o viziune financiară personală? Inițial, asta ar putea suna aproape la fel de necesar pentru succesul financiar cum e o umbrelă de cocktail pentru un Mai Tai*. Nu e ceva despre care ai putea citi în Wall Street Journal sau măcar ceva despre care vorbește un consultant financiar obișnuit. Și totuși asta îți poate transforma banii și viața. Crearea unei viziuni financiare tangibile pe hârtie – asta numim noi o „Imagine a Prosperității” – este una din cele mai inteligente mișcări financiare pe care le poți face și una care celor mai mulți oameni le scapă. Plus că este cât se poate de distractiv!

* Cocktail alcoolice inventat la un restaurant în stil polinezian din Oakland, California, în 1944. (n.tr.)

Ce este Imaginea Prosperității?

În primul rând, să o definim. Imaginea Prosperității este o reprezentare vizuală a ceea ce vrei tu de la viața ta, acum și pe viitor. Este o colecție de imagini, creată de tine, care reprezintă modul în care vrei să arate viața ta și felul în care vrei să te simți. Este menită să fie o imagine onirică, dar și o hartă a drumului – o vizualizare simplă care-ți arată în ce direcție vrei cu adevărat să te îndrepti și ce impact ar putea avea acest lucru asupra finanțelor tale. Și, ca bonus, o poți crea în doar cincisprezece minute.

Ai citit vreodată *Micul Prinț* de Antoine de Saint-Exupéry? Multă lume citește cartea asta în liceu, în special pentru ora de franceză. Este înșelător de simplă, dar conține o mulțime de idei deosebit de profunde. În ea, Micul Prinț face următoarea observație¹: „Adulții iubesc cifrele. Când le spui că ți-ai făcut un prieten nou, ei nu-ți pun niciodată întrebări despre chestiuni esențiale. Nu-ți spun niciodată: «Cum e vocea lui? Ce jocuri îi plac cel mai mult? Colecționează fluturi?» În schimb, întrebă: «Câți ani are? Câți frați are? Ce greutate are? Câți bani câștigă tatăl lui?» Doar din cifrele astea cred ei că află ceva despre el.”

Hai să fim sinceri. Având în vedere că suntem adulți și trăim într-o societate ocupată, solicitantă, extrem de materialistă, suntem acaparați cu ușurință de „cifre”, în locul a ceea ce Micul Prinț numește „chestiuni esențiale”, în special când vine vorba de planificare financiară. Să luăm ca exemplu planificarea pentru facultate. Noi, Ellen și Lisa, avem patru copii și copii vitregi care merg deja la facultate sau care vor merge în curând la facultate. Dacă subiectul plecării la facultate se ivește la un dinea oarecare, cele mai întâlnite reacții variază de la o combinație de gesturi de uimire/

aprobări din cap atotștiutoare până la încheștarea diferitelor părți ale corpului și la o critică în forță a creșterii exagrate a taxelor de facultate, a competiției de a intra la școli bune și la faptul că, pe deasupra, poate fi dificil ca noii absolvenți să găsească un job pe piața locurilor de muncă. Desigur, toate aceste observații sunt adevărate. Și este important – de fapt, este crucial – să planifici aceste tipuri de chestiuni practice. Dar sunt ele „esențiale” în modul la care face referire Micul Prinț? Probabil că nu.

Totuși, hai să fim sinceri. Majoritatea dintre noi nu suntem dispuse să purtăm o discuție de tipul Micul Prinț la o cină obișnuită. Nu sunt șanse să medităm la ce vor descoperi studenții despre ei înșiși și despre lume în timp ce studiază științele umane, istoria artei, fizica sau alte materii despre existența cărora este posibil să nici nu fie conștiinți când sunt admiși la școală. Puține dintre noi vorbesc despre faptul că, în timpul facultății, s-ar putea ca studenții să cunoască oameni cu care vor rămâne prieteni pe viață, și care vor avea un impact profund asupra dezvoltării lor. Sau că ar putea fi suficient de norocoși să studieze în străinătate și să cunoască culturi și moduri de viață cu totul noi. De ce? Pentru că suntem adulți și suntem condiționați să vorbim în primul rând despre „cifre”. „Chestiunile esențiale” – lucrurile care dau semnificație facultății (sau oricărui lucru care se află pe radarul tău), care îți aduc bucurie și te fac să te trezești dimineața plin de entuziasm – sunt adesea abandonate pe un loc secund pe măsură ce înaintăm în viață. Dacă nu le verificăm, s-ar putea ca nici măcar să nu ne gândim la ele. Acesta este primul motiv solid pentru care noi credem că este atât de importantă propria Imagine personală a Prosperității: te ajută să te concentrezi asupra „chestiunilor esențiale” din viața ta. Pentru a-l

cita din nou pe prietenul nostru, Micul Prinț, te va ajuta să-ți amintești „ce jocuri iubești cel mai mult” și dacă „îți place să colecționezi fluturi”.

Al doilea motiv pentru care credem că este atât de important să ai propria Imagine a Prosperității este că te va ajuta să îți șlefuești viziunea asupra viitorului tău. Cum e posibil să-ți planifici viitorul financiar dacă nu ești lămurită în privința viitorului tău? Prin urmare, ce ți-ar plăcea să vezi când privești în depărtare în viața ta? Ce ți-ar plăcea să se întâmple în următoarele trei săptămâni? Trei luni? Trei ani? Ce zici de mai mult de-atât?

E distractiv să te gândești la asta – o plăcere, chiar, pe care cei mai mulți dintre noi nu ne-o îngăduim prea des. Imaginea ta e Prosperității te va ajuta să-ți îmbunătățești viziunea astfel încât să te apropii de a transforma viața pe care ți-ai imaginat-o în realitate.

Cum te poate ajuta Imaginea Prosperității să-ți atingi obiectivele: puterea vizualizării

„Ingredientul activ” în orice Imagine a Prosperității este vizualizarea. Probabil că ai văzut o parte din reportajele din media despre puterea vizualizării sau ai întâlnit cărți pe acest subiect. Este un aspect captivant din domeniul neuroștiințelor. Dr. Srinivasan Pillay, absolvent al Harvard Medical School și autorul cărții *Your Brain and Business: The Neuroscience of Great Leaders* (Legătura dintre creierul tău și domeniul afacerilor: aspecte neuroștiințifice ale marilor lideri) subliniază: „Este un fapt binecunoscut că atunci când vizualizăm o acțiune, noi stimulăm aceleași regiuni ale creierului folosite când realizăm efectiv acțiunea

respectivă.”² Asta înseamnă că atunci când te vizualizezi ridicând mâna stângă, este stimulată aceeași parte a creierului pe care o folosești când îți ridici efectiv mâna stângă. Când te vizualizezi pictând o natură moartă, stimulezi aceeași parte a creierului pe care o folosești atunci când pictezi efectiv natura moartă. Și același lucru poate fi valabil pentru viața noastră financiară – când vizualizăm că atingem un obiectiv financiar, noi stimulăm aceeași parte a creierului pe care o folosim pentru a atinge efectiv acel obiectiv financiar.

Atleții au înțeles asta de multă vreme. Într-un studiu binecunoscut, savanții ruși au comparat programele de antrenament fizic și programele de antrenament mental a patru grupuri de atleți olimpici.³ Atleții au avut abordări diferite de antrenament. Grupul Unu a făcut antrenament fizic sută la sută, fără absolut niciun fel de antrenament mental. Grupul Doi a făcut 75% antrenament fizic și 25% antrenament mental. Grupul Trei a făcut 50% din fiecare tip de antrenament. Iar Grupul Patru a făcut 75% antrenament mental și 25% antrenament fizic. Care dintre grupuri crezi că a obținut cea mai bună performanță în timpul Jocurilor Olimpice? Nu este o întrebare-capcană – dacă ai pariat pe Grupul Patru, ai dreptate! Cei din acest grup și-au dedicat cea mai mare parte a timpului pregătirii psihologice și și-au imaginat că vor câștiga, în loc să se concentreze asupra antrenamentului fizic, iar ei au avut cea mai bună performanță în timpul jocurilor. Desigur, ca atleți olimpici, ei erau evident oameni talentați de talie mondială și într-o formă excelentă, ceea ce cu siguranță a avut un impact asupra performanței lor. Dar la fel erau și ceilalți atleți care au dedicat mai mult timp antrenamentului fizic. Consecințele sunt uriașe: vizualizarea și pregătirea mentală au un

impact foarte mare asupra succesului! Asta a fost o descoperire atât de importantă, încât în ultimii douăzeci de ani Comitetul Olimpic al Statelor Unite a introdus acum mai mulți psihologi cu normă întreagă în rândul echipelor sportive, crescând numărul lor de la unul la șase.⁴

Vizualizarea este atât de puternică, încât poate juca un rol chiar și în situații de natură medicală. Maureen, care a fost asistentă de maternitate în Seattle în anii '70, vorbește despre impactul puternic al vizualizării la naștere. „De regulă, noi sfătuim femeile care nasc să vizualizeze locuri pașnice care le fac să se simtă calme și fericite, pentru a le ajuta să depășească durerea provocată de naștere”, spune ea. Ea și colegile ei au sfătuit de asemenea mamele aflate în sala de nașteri să se concentreze asupra schimbărilor fizice specifice pe care voiau ca trupul lor să le facă pe parcursul travaliului, să-și imagineze cum se mișcă copilul și să pună accentul și pe alte detalii tangibile. „Folosirea acestor tehnici de vizualizare a adus o schimbare pozitivă extrem de mare pentru aproximativ 80% dintre femeile cu care am lucrat”, spune Maureen. „Cu cât oamenii sunt mai deschiși către posibilitatea că acest lucru poate fi util, cu atât funcționează mai bine.”

În mod similar, Gina, o antrenore personală plină de viață din Denver, are o poveste despre cum a ajutat-o vizualizarea să depășească un obstacol de ordin fizic. Gina s-a născut cu platfus, afecțiune care poate fi debilitantă. Această problemă îi provocase Ginei dureri mare parte din viață dar, per total, ea reușise să o gestioneze prin terapie fizică, folosind pantofi speciali și alte tehnici. Totuși, în jurul vârstei de cincizeci de ani, afecțiunea s-a înrăutățit considerabil, afectându-i, pe lângă labelle picioarelor, și

mușchii gambelor, iar Gina abia dacă putea să mai meargă. Pronosticul ei nu era bun.

În acea perioadă, ea a început tratamentul cu un doctor renumit, specializat în traumatismele sportive, care folosea atât o tehnică unică de terapie pe nume „dry needling”, sau terapia punctelor trigger, cât și vizualizarea specifică. Primul lucru pe care l-a făcut a fost să-i spună Ginei că el, unul „nu crede în platfus”. (Să ții minte asta pentru când ajungem la discuția despre puterea convingerilor din capitolul patru.) În continuare, a întreat-o dacă era dispusă să renunțe la toate lucrurile negative pe care și le tot spusese și la tot ce învățase despre problema ei și să privească situația într-o lumină diferită. A sfătuit-o să-și vizualizeze picioarele ca și cum ar avea arcade normale, să se vizualizeze mergând și alergând, simțindu-se bine, complet vindecată. Ceva din această combinație de terapie fizică pe care o folosea doctorul ei, de vizualizare și gândire pozitivă a început să funcționeze. După doi ani, a început să meargă din nou, și, recent, pe când se afla într-o tabără de antrenament de fitness, i s-a cerut să vină în mijlocul scenei și să îndrume opt mii de oameni printr-o serie de exerciții de încălzire de dimineață. „A fost un moment foarte înălțător pentru mine”, explică ea. „Eu, care eram incapabilă să merg, am ajuns să pot coordona o inițiativă de fitness de proporții uriașe... Sunt un miracol ambulant!”

Și iată care-i treaba: fiecare dintre noi poate aplica aceste tehnici de vizualizare și de pregătire mentală pentru situațiile financiare în același mod în care le aplică atleții, mamele în travaliu și pacienții. Cum îți vizualizezi viitorul? Ce vrei să obții și ce resurse îți trebuie pentru a plăti pentru asta? Ce acțiuni vei face pentru a avea succes

din punct de vedere financiar? Dacă ne bazăm pe experiența noastră, care cumulează mulți ani în care am lucrat în cadrul serviciilor financiare, știm că această abordare nu este una tipică. Industria serviciilor financiare tinde să se concentreze asupra datelor, a cifrelor și chestionarelor de satisfacție cu privire la serviciul tău on-line de plată a facturii în loc să te ajute să vizualizezi succesul financiar. Dar crede-ne – funcționează, și o face într-un mod foarte eficient. Iată argumentele științifice care susțin acest lucru.

Cum funcționează vizualizarea?

Conform neuroștiințelor, vizualizarea funcționează datorită unei mici regiuni din creierul nostru – cam de mărimea degetului mic – aflată la baza trunchiului nostru cerebral. Este vorba despre sistemul reticular de activare⁵, sau SRA, iar rolul său este să filtreze informațiile și să le stabilească gradul de importanță. Gândește-te la ultima oară când ai plecat de acasă într-un loc unde mergi de obicei, cum ar fi la birou sau acasă la un prieten. Pe lângă câte lucruri ai trecut, *fără* să le observi? Probabil că multe, nu-i așa? Nu te puteai concentra asupra tuturor detaliilor pentru că, dacă ai fi făcut-o, probabil că nu ai mai fi ajuns la destinație! Ar fi fost foarte copleșitor, așa că SRA-ul tău a trebuit să stabilească prioritățile pentru a realiza sarcina respectivă și să filtreze tot restul.

Hai să vedem un exemplu de informație pe care îl permite sistemul reticular de activare. Ai cumpărat recent o mașină? Ce an de fabricație, model și culoare? După ce ai cumpărat-o, câte mașini cu exact același an de fabricație, model și culoare ai început să observi pe stradă? Dacă ești ca majoritatea oamenilor, ai început să-ți vezi mașina peste

tot. Dacă ai trecut prin asta, crezi că se întâmplă din cauză că, deodată, au început să se fabrice mai multe mașini de acel tip? Probabil că nu. Se întâmplă pentru că, după ce ai cumpărat-o pe a ta, acest lucru a devenit mai important decât înainte și astfel și-a făcut loc în „radarul” subconștientului tău. Nu e ca și cum ai plecat de-acasă în fiecare dimineață gândindu-te: „Astăzi o să caut din priviri Volkswagenuri Jetta negre”, dar le-ai văzut oricum. Este sistemul reticular de activare în funcțiune – separă informațiile pe care le consideră relevante pentru tine de informațiile irelevante la un nivel subconștient. Nu e nevoie de multă extrapolare pentru a vedea rolul uriaș pe care îl joacă sistemul reticular de activare pentru noi toți. Este acea parte din creierul nostru care fie vede, fie nu vede ce se petrece în jur, care aude sau nu, care înregistrează oportunități sau care le ratează, care ne face conștienți de opțiuni sau care păstrează acele opțiuni ascunse de conștiința noastră trează. Consideră sistemul reticular de activare ca fiind „portarul” creierului tău.

Antrenarea creierului și obiectivele

Acum iată partea cu adevărat captivantă – tu poți contribui la stabilirea filtrului sistemului reticular de activare.⁶ După cum știi, creierul este un mușchi, și, exact așa cum ai condiționa alți mușchi precum bicepsii, poți condiționa și creierul. Scopul condiționării sistemului reticular de activare este să îl ajuți să repereze informații pe care le poți folosi pentru a fi mai aproape de atingerea obiectivelor tale și să treci acea informație în partea activă a creierului tău. Condiționarea este simplă – începe prin a stabili clar ceea ce vrei să se întâmple. Poți să faci asta scriindu-ți obiectivele, creându-ți imagini concrete pentru ele sau vizualizându-le

în detaliu. Odată ce ți-ai stabilit obiectivele, următorul pas este să te concentrezi continuu asupra lor. Aceste tehnici simple îți ajută creierul să știe ce să caute. Fără condiționare, informațiile importante care te pot ajuta să-ți atingi obiectivele ar putea rămâne un simplu zgomot de fond. Cu toții suntem guvernați de sistemul reticular de activare – funcționează fără să activeze gândirea noastră conștientă, așa cum plămânii noștri pompează aer fără ca noi să ne gândim în mod conștient la acest lucru. Dar exact așa cum putem influența și maximiza beneficiile respirației dacă ne gândim la ea, putem influența și maximiza beneficiile sistemului reticular de activare gândindu-ne la el.⁷ Altfel spus, cu toții ascultăm de SRA (nu avem de ales), dar prea puțini dintre noi vorbesc cu el.

Am auzit o mulțime de povești pline de inspirație despre oameni care „vorbesc” cu sistemul reticular de activare. Cu mai bine de zece ani în urmă, prietena dragă a Lisei, Melissa, se confrunța cu un impas în carieră. Își obținuse diploma în drept, dar nu voia să practice într-un mediu corporatist, așa că a decis să i se adreseze sistemului ei reticular, scriindu-și obiectivele de carieră pe cartonașe. A notat pe hârtie că voia să practice dreptul într-un mediu încurajator, să câștige un anumit salariu și să lucreze cu oameni cu care s-ar simți cu adevărat bine. Apoi a început să caute un nou loc de muncă, revăzându-și și contemplându-și cartonașele în mod constant pe măsură ce continua căutarea. După două luni a primit o ofertă să lucreze pentru sistemul statal de tribunale din Illinois, care întrunea majoritatea obiectivelor ei scrise, dar nu chiar pe toate. Cu toate acestea, a acceptat oferta și a pus cartonașele deoparte într-un sertar. Aproximativ doi ani mai târziu, când a dat peste cartonașele de mult uitate pe fundul sertarului, și-a dat

seama că absolut toate criteriile ei fuseseră bifate! Condiționarea sistemului reticular de activare poate fi un lucru remarcabil.

Margaret din New Jersey susține că decizia ei de a vorbi cu sistemul reticular de activare prin intermediul vizualizării a fost factorul principal care a determinat-o să urmeze facultatea aleasă, iar mai târziu, după ce s-a măritat, a ajutat-o să-și sfătuiască și să-și susțină soțul să depășească numeroasele obstacole în construirea unei cariere militare de succes. „Trebuie să-ți lași mintea și inima deschise posibilităților și nu poți închide acea ușă interioară”, spune ea. „Asta va permite oportunităților să circule.”

Concentrarea sistemului reticular de activare în maniera aceasta te poate ajuta de asemenea să-ți stabilești obiectivele și „să le rostești cu voce tare”. După ce a făcut exerciții de vizualizare în cadrul unui workshop ținut în Carolina de Sud, o femeie a mărturisit unui grup de patruzeci și cinci de oameni că visa să renunțe la actualul loc de muncă și să-și deschidă o demipensiune. În continuare, alte două persoane și-au împărtășit obiectivul de a fonda un adăpost pentru femei care sunt victime ale abuzului domestic. Deloc rău pentru o singură seară! În cadrul unui alt workshop, o femeie în vârstă de șaptezeci și cinci de ani, care rămăsese văduvă de scurt timp, și încă suferea cumplit, și-a dat seama că i-ar fi plăcut să meargă într-un circuit cu autobuzul cu una dintre prietenele ei. Își permitea să călătorească și, deși era ceva relativ simplu, pe care îl putea face cu ușurință, din punct de vedere emoțional nu fusese pregătită să conștientizeze asta până în acea noapte. A plecat cu ochii în lacrimi de la curajul descoperit, îmbrățișând oameni pe care abia îi întâlnește în acea seară. Aceste momente

motivaționale, care inspiră sună de parcă ar fi fost create pentru televiziune, dar sunt reale.

Nu trebuie să-ți stabilești mereu obiective „spectaculoase”. Dacă revenim într-o realitate mai banală pentru un moment, majoritatea dintre noi vrem de asemenea de la viața noastră lucruri care s-ar putea să nu fie la fel de... extraordinare. La un workshop, o femeie voia pur și simplu să aibă oportunitatea de a merge undeva în mod regulat ca să fie complet singură și să aibă parte de liniște și pace. Nu trebuia să fie ceva elaborat – o vizită săptămânală pe cont propriu la biblioteca publică ar fi fost absolut în regulă pentru ea. O altă persoană voia să călătorească împreună cu soțul ei după pensionare. Mulți au ca obiective să se simtă pur și simplu în siguranță, să fie sănătoși și să aibă timp să se bucure de prieteni.

Deși erau oameni extrem de diferiți și cu o gamă largă de obiective, au avut cu toții un lucru în comun: și-au mărit șansele de a-și îndeplini efectiv visurile și obiectivele, condiționându-și sistemul reticular de activare să caute oportunități și opțiuni care i-ar putea ajuta pe parcursul drumului. În câteva momente, vei avea șansa să faci același lucru.

Cum să-ți crezi imaginea prosperității, partea întâi:
Cum să-ți condiționezi sistemul reticular de activare (SRA)

Așadar, hai să începem chiar acum condiționarea SRA-ului tău. Sună ca o chestie importantă, nu-i așa? Ca ceva pentru care ar trebui să obții permisiunea medicului. Ei bine, *este* importantă, pentru că are implicații profunde, dar nu este deloc complexă. Nu e nevoie de aprobarea vreunui doctor

și nu trebuie să-ți iei o zi liberă de la muncă pentru asta. Este într-adevăr foarte simplu – e o chestiune care presupune să explorezi și să-ți clarifici propria viziune pentru viitor. Și începe cu identificarea obiectivelor tale. Asta poate fi o întrebare importantă, nu-i așa? Ni s-a întâmplat tuturor să fim întrebate care sunt obiectivele noastre sau unde vrem să fim peste cinci ani, și, în loc să oferim o revizuire completă, pătrunzătoare a celor mai importante lucruri din viața noastră, am reacționat spunând ceva de tipul: „Nici măcar nu știu sigur ce o să mănânc diseară – cum naiba ar trebui să știu care sunt obiectivele mele în viață?”

Lisa stătea odată de vorbă cu prietena ei Jackie și a întrebat-o dacă mersese la un concert despre care discutaseră. Pe un ton resemnat, cumva dezamăgit, Jackie a spus: „Nu... am stat acasă să lucrez la planul vieții mele.” Este cu siguranță impresionant că Jackie a lucrat la așa ceva (pentru că, s-o spunem pe-aia dreptă, majoritatea oamenilor nu fac asta), dar tonul ei numai pozitiv nu era. Sunase de parcă ar fi stat acasă să-și curețe jgheburile cu periuța de dinți. Dar este și de înțeles. Poate fi ceva dificil și te poate face să-ți pui o mulțime de întrebări importante, copleșitoare. Dar această abordare va fi atât una distractivă, cât și ușoară. Îți promitem. Asta se datorează parțial faptului că te vom ajuta să înțelegi mai ușor cum funcționează psihicul tău începând cu niște imagini.

La sfârșitul acestei cărți vei găsi o serie de imagini pe care te rugăm să le scoți acum. Dacă preferi să păstrezi imaginile cărții intacte, accesează site-ul PictureYourProsperity.com și găsește tab-ul *Book Bonuses*. Când apare căsuța respectivă, tastează parola „PYPnow” și vei putea

accesa aceleași fotografii, pe care le poți printa. Vei avea de asemenea nevoie de foarfece și de un caiet pentru a le folosi pentru această primă activitate și pe parcursul acestei cărți – vom numi asta Caietul tău pentru Prosperitate. Poate fi unul din acele jurnale adorabile legate în pânză, un caiet cu spirală de la papetărie sau pur și simplu câteva foi capsate sau prinse cu o clamă. Acestea sunt materia primă cu care vei lucra pentru a-ți condiționa sistemul reticular de activare.

În primul rând, scoate imaginile din această carte sau folosește-le pe cele printate de pe site. Apoi, decupează-le și întinde-le pe toate, ca să le poți vedea bine și aruncă o privire peste ele. Cu care dintre ele simți că rezonezi? Ele ar putea reprezenta ceva ce dorești să ai mai mult acum sau ceva ce vrei să crezi pe viitor. Separă-le pe cele care te atrag cel mai mult – cât de multe vrei. Nu e nevoie să știi de ce te atrag sau cum le vei dobândi. Dacă îți plac, alege-le – e tot ce ai de făcut.

În continuare, aruncă o privire la ce-ai ales și identifică între una și trei imagini care într-adevăr îți spun ceva. Nu acorda prea multă importanță acestei alegeri. Nu-ți cerem să te definești prin aceste alegeri, nici nu spunem că sunt singurele imagini care-ți vor plăcea, e suficient să simți că rezonezi cu ele și, cel puțin pentru moment, să simți că ele ies mai mult în evidență decât celelalte. Acum alege doar una asupra căreia să te concentrezi – oricare. Asta e cea pe care am vrea să o folosești pentru primul tău exercițiu de vizualizare și stimulare a sistemului reticular de activare. (Poți reveni mai târziu la celelalte.) Exercițiul are două părți. În prima parte trebuie să parcurgi toate întrebările doar gândindu-te la ele. Apoi trebuie să-ți scrii

răspunsurile. Când ești pregătită, așază imaginea selectată în fața ta și ține la îndemână un creion și Caietul pentru Prosperitate pentru momentul când termini vizualizarea. Asigură-te că ești într-un loc liniștit, confortabil, unde nu vei fi deranjată în următoarele minute. Poți face asta cu ochii deschiși sau închiși. Noi îți recomandăm să ții ochii închiși, dar procedează oricum crezi că e mai confortabil pentru tine.

Ești pregătită?

- Începe să respiri profund de câteva ori. Inspiră pe nas și expiră pe gură. Cu fiecare inspirație, devii tot mai relaxată și cu fiecare expirație, devii din ce în ce mai calmă și mai liniștită. Dacă apare vreun gând care îți distrage atenția, pur și simplu ignoră-l pentru moment; poți reveni asupra lui mai târziu. Când acea imagine îți apare în minte, ce reprezintă ea pentru tine? Ce obiectiv specific îți inspiră? Una din imaginile preferate ale Lisei este decorul montan cu flori. Pentru ea, reprezintă priveliștea din curtea interioară a vilei din Toscana, a ei și a soțului ei, pe care vizualizează că o închiriază atunci când ies la pensie. Pentru alți oameni, aceeași imagine reprezintă o călătorie în Colorado, ceea ce în general reprezintă pace și seninătate, abilitatea de a te bucura de un stil de viață sănătos în aer liber. Desigur, nu există vreun răspuns sau vreo interpretare „corectă” – singurul lucru care contează este ce gândești tu. Vom vedea și vom simți exact ce trebuie în timp ce privim aceste imagini. Ține minte, nu-ți face griji în legătură cu aspectele logistice – nu trebuie să știi cum vei plăti pentru asta, când vei găsi timpul necesar sau cum va funcționa. Pur și simplu bucură-te de asta! Nu e grabă. Acordă-ți cât timp e nevoie pentru a înțelege ce reprezintă această imagine pentru tine.

- Hai să fim și mai precise. Dacă ideea pe care o vizualizezi nu are deja un loc fizic pe care să îl asociezi cu ea, imaginează-ți care ar putea fi acel loc, exact ca și cum ai turna un film și ai avea nevoie de un platou de filmare. Imaginează-ți viziunea cu ochii minții de parcă s-ar întâmpla acum, în momentul prezent.

- Următoarea parte este deosebit de eficientă. Imaginează-ți că te afli acolo acum, observându-te – ca și când ai urmări un film cu tine ca personaj principal. E șansa ta să te gândești la detalii cum ar fi ceea ce faci sau felul în care arăți. În această parte, ți-ai putea imagina că alergi pe plajă într-o rochie înflorată, că ești echipată din cap până în picioare cu haine sport în timp ce conduci o barcă sau că stai pe o verandă în Portofino, cu niște ochelari de soare supra-dimensionați la ochi. În asta constă distracția – tu decizi! Cine mai e în filmul tău? Ești singură sau mai sunt și alții cu tine? În caz că sunt, vorbesc și interacționează? Ce spun? Dar tu ce spui?

- Acum hai să explorăm simțurile tale. Cum e aerul din jurul tău? Ce sunete auzi pe fundal? Oceanul? Muzică? Zgomot de stradă? Dar mirosuri? Mirosurile pot fi foarte evocatoare – ce miros simți în aer? În Tahiti, s-ar putea să simțim miros de aer sărat, de loțiune de soare sau de nucă de cocos proaspătă. Probabil că simți aroma mâncărilor tale preferate care sfârâie pe aragaz, mirosul lumânărilor parfumate din sufrageria ta, pâinea proaspăt coaptă pe străzile din Paris. Deschide-ți toate simțurile și cufundă-te complet în viziunea ta.

- Această parte finală a vizualizării este o șansă de a observa cum te simți pe măsură ce se desfășoară vizualizarea. Ce emoții te cuprind? Unde simți aceste emoții în corpul

tău? Unii experți formulează teorii conform cărora subconștientul nu este capabil să discearnă diferența dintre modul în care te simți atunci când trăiești efectiv ceva și modul în care te simți atunci când doar îți imaginezi că trăiești ceva.⁸ Așa că, din punct de vedere emoțional și al subconștientului, atunci când te gândești că ai câștigat o primă medalie de aur, ai putea simți o bucurie la fel de intensă ca în situația în care ai câștiga-o efectiv. E vorba de o putere uriașă! Ce simte un atlet olimpic în timp ce trece de linia de finish? Ce simte pictorul când își termină capodopera? Ce simte o mamă în timp ce-și privește fiul primindu-și diploma de facultate? Puterea acestor emoții îți poate intensifica viteza de realizare a planurilor și te poate ajuta să îți transformi visurile în realitate în moduri de care nici măcar nu ești conștientă. Ce simți? Ia-ți timp să zăbovești și să te bucuri de această viziune și de tot ce îți poate oferi.

- Când simți că viziunea ta e completă, deschide-ți ușor ochii.

Astfel se încheie partea de vizualizare a exercițiului. Nu-i așa că e distractiv? Acum e timpul să notezi câte ceva despre ce ai trăit cu puțin timp în urmă. Răspunsurile tale nu trebuie să fie lungi sau detaliate dacă nu vrei, dar trebuie să fie scrise. Asta te va ajuta să-ți stimulezi SRA-ul. Iată principalele întrebări pe care să ți le pui:

- Ce este imaginea selectată?
- Ce obiectiv anume inspiră?
- Unde te afli mai exact?

- Ce detalii vezi?
- Cine este cu tine (în cazul în care este cineva)?
- Ce spune persoana respectivă?
- Ce auzi pe fundal?
- Ce miros simți în aer?
- Cum te simți?

Aruncă o privire la ce ai scris și citește cu glas tare. Acordă-ți ceva mai mult timp pentru asta. Te bucuri în timp ce faci asta? Dacă da, încearcă cu altă imagine și continuă așa și cu celelalte. Folosește aceste tehnici de vizualizare pentru oricâte imagini vrei.

Cum să-ți crezi Imaginea Prosperității, partea a doua:
Cum să-ți pui la un loc obiectivele

Vom merge mai departe și le vom da acestor imagini pe care le-ai ales un context mai larg, arătându-ți cât de repede și de ușor îți poți crea Imaginea ta personală a Prosperității. Așa cum am discutat mai devreme, Imaginea Prosperității este o descriere vizuală a ceea ce vrei de la viața ta, începând chiar *de acum* și îndreptându-te apoi spre viitor. Atât ca o destinație de vis, cât și ca o hartă a drumului, îți va arăta unde vrei să mergi de fapt și cum ți-ar putea afecta asta situația financiară.

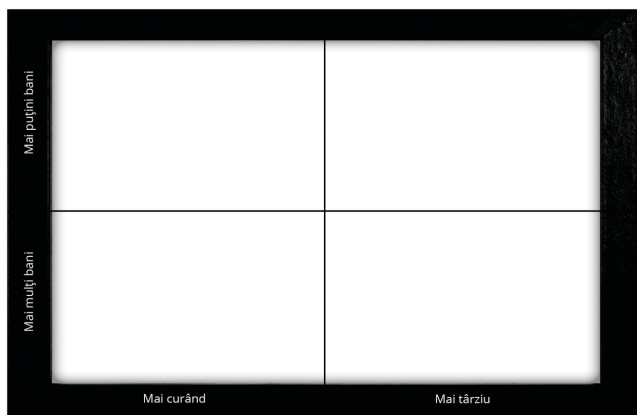
Pentru a-ți crea imaginea prosperității, vei avea nevoie de o foaie mare de hârtie rezistentă sau de un panou tip poster (ideal, 27 cu 43 cm sau mai mare). Aceasta va deveni Cadrul Imaginii tale a Prosperității. Consideră că este o

pânză goală. Înainte de a te apuca de acest pas, acordă-ți câteva minute pentru a aduna următoarele lucruri:

- Hârtia sau cartonul pentru rama Imaginii tale.
- Un pix sau un marker.
- Toate imaginile care ți-au plăcut și pe care le-ai selectat în partea întâi. De asemenea, dacă ai propriile fotografii, imagini din reviste sau alte imagini pe care ți-ar plăcea să le incluzi, te rugăm să o faci. Ești liberă să folosești cât de multe imagini vrei pentru asta – fără limite. (De asemenea, poți da la o parte imaginile care nu-ți plac – nu vei avea nevoie de ele.)
- Ceva adeziv – scotch, aracet sau lipici.

Ia rama Imaginii tale și trasează două linii, una pe orizontală și alta pe verticală care să treacă prin centru. Acum ai patru secțiuni mari, pătrate. Pe partea stângă a ramei, scrie „Mai mulți bani” de două ori, sus și jos. Pe partea de jos a ramei, scrie „Mai curând” în stânga și „Mai târziu” în dreapta. (Vezi imaginea de la pagina următoare pentru un model.) De vreme ce în partea stângă a ramei scrie „Mai curând” și în partea dreaptă „Mai târziu”, ideea este să aranjezi imaginile pe care le-ai ales în funcție de momentul în care ai vrea să le vezi în viața ta. Partea stângă este pentru imaginile ce reprezintă obiective pe care ai vrea să le realizezi curând – în următorii cinci ani, să spunem. Partea dreaptă este pentru obiective pe care ai vrea să le realizezi mai târziu – peste cinci ani de acum încolo. În mod similar, jumătatea inferioară a ramei, „Mai puțini bani” și cea superioară, „Mai mulți bani”, te ghidează amândouă să începi să

te gândești la cât de mult ar putea costa obiectivele reprezentate pentru fiecare imagine în parte. Dacă un lucru are un preț relativ scăzut (sau e chiar gratuit), aparține jumătății inferioare. Dacă presupune bani mai mulți, aparține celei superioare. În total, ai patru pătrate în interiorul ramei: „Mai curând/Mai puțini bani”, „Mai curând/Mai mulți bani”, „Mai târziu/Mai puțini bani” și „Mai târziu/Mai mulți bani”.



Următorul pas este să plasezi fiecare imagine care-ți place într-unul din cele patru pătrate din interiorul ramei. De exemplu, să spunem că ai ales imaginea femeii care face yoga. Dacă deja știi să faci yoga, practicarea ei nu te costă niciun ban sau te costă foarte puțin, așa că rămâne în jumătatea inferioară – „Mai puțini bani”. Iar dacă ești fană yoga, probabil că acum o practici în mod regulat, așa că se încadrează pe partea stângă – „Mai curând”.

Imaginea cu avionul este de asemenea una bine-cunoscută. Pentru mulți oameni, reprezintă călătoriile pe care le

vor face după ce ies la pensie. Evident, așa ceva ar necesita bani și, dacă nu ai ieșit deja la pensie, se va întâmpla mai târziu în viață. Așa că avem un bun exemplu al categoriei „Mai târziu/mai mulți bani”.

S-ar putea să îți dorești să plasezi niște imagini chiar în mijlocul ramei. Imaginea voluntarului e un bun exemplu – dacă pentru tine imaginea înseamnă să te oferi voluntar să muncești la cantina din zona în care locuiești, ar putea să nu te coste nimic. Dar dacă înseamnă să mergi în altă țară pentru o călătorie în interes de muncă în care voluntarii sunt nevoiți să-și plătească drumul, ar putea reprezenta un cost substanțial. Ar putea foarte bine să reprezinte ambele idei, așa că ar fi indicat să le plasezi chiar în mijloc, între „Mai puțini bani” și „Mai mulți bani”. În mod asemănător, unele din imaginile precum sănătatea și prietenii ar putea reprezenta lucruri pe care vrei să te concentrezi în viața ta acum și pe care le vei aprecia și mai târziu – așa că și ele ar putea fi plasate chiar în mijloc, între „Mai curând” și „Mai târziu”. Ar trebui să plasezi fiecare imagine în locul potrivit.

Ține minte, nu există condiții – nu-ți face griji întrebându-te dacă vei fi într-adevăr capabilă să faci asta sau dacă vei avea timp sau bani să faci orice reprezintă imaginea pentru tine. Aceasta este de asemenea o oportunitate de a adăuga și alte imagini la viziunea ta despre Prosperitate. Ar putea fi chiar fotografii sau imagini din reviste sau cataloage – orice simți că rezonază cu tine. Dacă ai vrut dintotdeauna să faci bungee jumping în Noua Zeelandă sau să fii gazda propriului show de televiziune, atunci adaugă imagini ce reflectă aceste obiective.

Mai presus de toate, amintește-ți că propria Imagine a Prosperității îți aparține în totalitate – nu există un mod „corect” de a o crea. Cadrul temporal pe care l-am sugerat mai înainte este un ghid general, dar tu poți decide ce înseamnă asta pentru tine în mod specific. Unii oameni sunt ancorați în prezent și în viitorul apropiat – „mai târziu” în cazul lor ar putea însemna între șase și zece ani de-acum înainte și nu pot să se gândească mai departe de atât, sau pur și simplu nu o fac. Alții vorbesc despre locul în care vor să se pensioneze, deși îi despart de pensionare mai bine de douăzeci și cinci de ani. Nu ești sigură cât de departe vrei să mergi cu Imaginea ta despre Prosperitate? Ascultă-ți instinctul. Privește imaginile din fața ta și gândește-te care dintre ele te entuziasmează cel mai mult. Începe de acolo și adaugă pe măsură ce înaintezi – lasă-te ghidată de intuiție.

Odată ce așezi imaginile unde dorești, privește-le bine, fă ultimele ajustări și lipește-le! Noi știm că probabil te vei opune ideii de a le lipi, poate pentru că nu ești sigură că sunt în poziția potrivită, dar te încurajăm să o faci. Trebuie să ai o Imagine a Prosperității completă și intactă, ca să o poți atinge, simți și agăța într-un loc vizibil. Dacă folosești puțin scotch, poți rearanja imaginile mai târziu.

Așa că dă-i bătaie. Crearea propriei Imagini a Prosperității îți poate extinde gândirea și te poate face să-ți vezi viața într-un mod cu totul nou. Bucură-te de asta!

Cum să explorezi înseamnătaea Imaginii Prosperității

Odată ce propria ta Imagine a Prosperității este completă, oferă-ți un răgaz pentru a te bucura de creația ta. Asimileaz-o. Respiră adânc de câteva ori, relaxează-te și reflectează la ce înseamnă pentru tine fiecare imagine în parte și toate imaginile luate la un loc. Când ești pregătită, ia-ți Caietul pentru Prosperitate și scrie câteva însemnări despre creația ta. Noi considerăm că asta funcționează mai bine sub formă de narațiune. Descrie în propriile cuvinte ce înseamnă pentru tine Imaginea Prosperității de parcă i-ai spune povestea unui prieten. Savurează acest proces creativ. Dă-ți voie să te pierzi în detalii. Și ține minte, asta nu este o idee vagă ce are loc într-un moment incert din viitor. Este descrierea ta și a vieții tale – și începe *chiar acum!*

Când organizăm workshopuri, asta e întotdeauna partea noastră preferată. Entuziasmul și nivelul de energie ating cote maxime și oamenii ne spun povești uimitoare despre propriile Imagini ale Prosperității. O femeie de treizeci și ceva de ani pe nume Susan, sinceră, zâmbitoare, a participat la unul dintre workshopurile noastre în New England. Pentru Imaginea Prosperității, ea a pus poza cu prietenii și imaginea plantei în creștere în pătratul „Mai curând/Mai puțini bani” și mai multe poze ce reprezentau bani și siguranță în pătratul „Mai curând/Mai mulți bani”. Secțiunea ei „Mai târziu/Mai mulți bani” era plină de imagini care-i aminteau de călătorii și de timp liber. Iar pătratul „Mai târziu/Mai puțini bani” cuprindea doar două poze: una cu un cuplu mai în vârstă ținându-se de mână și imaginea voluntarului. Susan a explicat că divorțase de curând și că se afla în pragul falimentului pentru că fostul ei soț acumulase o sumă copleșitoare de datorii pe numele

lor. Mulți oameni ar fi fost descurajați (așa cum e de așteptat) și întristați de o astfel de situație. Dar nu și Susan. În timp ce-și descria Imaginea Prosperității în fața unei săli cu treizeci de femei, un zâmbet larg i-a luminat chipul aproape în fiecare clipă. Ea a explicat că alesese imaginea prietenilor pentru că era recunoscătoare pentru prietenii ei minunați, care o ajutau să depășească acest moment dificil. Alesese imaginea plantei pentru că îi amintea zi de zi că trebuia să aibă grijă de ea. În continuare, a mărturisit că obiectivele ei cele mai urgente erau să-și depășească criza financiară personală, să-și reconstruiască reputația și să găsească moduri de a câștiga bani, de a economisi și de a investi. Mai târziu, i-ar fi plăcut să iasă din nou la întâlniri și să găsească mai mult timp pentru voluntariat. Și, în cele din urmă, i-ar fi plăcut să poată călători, să vadă lumea și să se bucure de ea însăși, de familia și de prietenii ei. După workshopul din acea seară, ne-a oferit o îmbrățișare, și-a luat Imaginea Prosperității și a plecat cu zâmbetul pe buze. A fost cu adevărat un moment inspirator!

Pentru Susan, imaginea ei poate fi un instrument remarcabil care să o ajute să scape de datorii și să dobândească siguranța financiară. Cu cât își vizualizează mai mult obiectivele individuale, cu atât mai mult sistemul reticular de activare va fi în alertă, căutând oportunități spre care ea să se îndrepte. Aceste momente de oportunitate pot varia de la: „Hmm, Susan, poate că ai putea încerca rețeta asta nouă pentru masa de seară – așa n-o să mai cheltuiești bani, comandând ceva scump de mâncare”, la: „Hei, tipul ăla nu e Steve, contabilul din parcul pentru câini? Parcă-mi spusese că are niște idei care m-ar ajuta să fac economie la taxe?”. Cu cât Susan acționează mai mult asupra acestor imagini ajutătoare și începe să culegă rezultate

pozitive, cu atât se va simți mai bine și cu atât mai mult va fi motivată să continue.

Pe lângă faptul că te ajută să-ți clarifici lucrurile esențiale, să te concentrezi asupra obiectivelor tale și să-ți condiționezi sistemul reticular de activare, crearea propriei Imagini a Prosperității te poate ajuta să faci pe parcurs alegeri de planificare financiară mai strategice. Lisa și soțul ei Tony au o viziune despre pensionare în care își propun să reducă cheltuielile pentru actuala lor casă din Chicago și să stea cu chirie o lună-două prin alte orașe, unde să poată trăi și munci – LA, San Francisco, chiar Florența sau Roma. Recent, în mijlocul refinanțării actualei ipoteci, au discutat despre avantajul unor plăți suplimentare pentru casă, astfel încât să o poată achita mai repede (o tactică ce îi poate ajuta pe deținătorii de ipoteci să economisească o dobândă de câteva mii de dolari și să devină proprietari mai repede decât ar face-o altfel). În timp ce planificau cu conștiinciozitate pașii pentru această abordare, s-au uitat deodată unul la altul și au spus: „Stai așa – viziunea noastră este să petrecem jumătate de an în alte locuri și asta e ceva ce ne dorim să facem în următorii optsprezece-douăzeci de ani. Asta e o ipotecă pe treizeci de ani. Dacă facem plăți în avans, am putea plăti integral casa în douăzeci și doi sau în douăzeci și cinci de ani în loc de treizeci, dar probabil că până atunci vom fi vândut-o.” Pentru ei, avea mai mult sens să investească acei bani în plus decât să-i cheltuiască pe casă. Dacă nu și-ar fi expus viziunea, probabil că ar fi luat niște decizii financiare care, deși sigure în felul lor, nu i-ar fi ajutat să se apropie de transformarea viziunii lor personale în realitate.

Există povești nelimitate despre Imagini ale Prosperității. Sheila este o femeie mai în vârstă care iubește arta și care trăiește în partea de sud a țării. Spre norocul ei, duce o viață confortabilă, iar pentru ea Imaginea Prosperității se axează pe dăruire și pe patronajul companiei locale de operă înființate de ea. Laura, o femeie care trăiește într-o comunitate de fermieri din Vestul mijlociu, și care trăiește de la o zi la alta, a creat o Imagine a Prosperității care se concentrează în principal pe aspirații care presupun puțini bani sau deloc – să petreacă timp cu prietenii, să-și cultive o grădină de zarzavat care să nu o coste mult și să se apuce de exerciții fizice. Nicole, o mamă a cinci copii din New Jersey, și-a construit Imaginea Prosperității punând accentul pe voluntariatul pe care i-ar plăcea să-l facă pentru o organizație globală concentrată pe alfabetizare, în timp ce-și crește și își susține copiii.

Sigur, pentru tine există o singură Imagine a Prosperității care contează cel mai mult, și anume propria ta imagine. Așa că dă-i drumul. Dacă nu ai făcut-o deja, ia-ți câteva minute și scrie povestea Imaginii tale despre Prosperitate. Dacă ai făcut-o deja, mai aruncă o privire peste ea. Ce spun imaginile tale despre tine, despre visurile tale și despre planurile tale de acum și de pe mai departe? Ce detalii interesante poți adăuga? Asta e povestea ta – ocupă-te de ea!

Ai putea observa niște tipare în Imaginea ta. Ai o mulțime de imagini pe partea „Mai târziu” a panoului tău și relativ puține pe partea „Mai curând”? Dacă da, asta se întâmplă pentru că faci tot ce vrei chiar acum și că te-ai ocupat deja de cele mai importante lucruri? Sau obiectivele tale par atât de mari și de intangibile încât nu crezi că le poți realiza prea curând? Sau poate amâni o parte din lucrurile