

NU SCUZELOR!

First published in the United States by Vanguard Press, a member of Perseus Books.

Romanian edition published by arrangement with Agenția Literară Livia Stoia.

No Excuses!

Copyright © 2010 by Brian Tracy

Copyright © 2016 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: **Violeta Dumitru**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Editor: **Violeta Dumitru**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TRACY, BRIAN

Nu scuzelor! Puterea autodiscipliniei / Brian Tracy; trad.: Cristina

Stan. - București: Act și Politon, 2016

ISBN 978-606-913-079-7

I. Stan, Cristina, trad (trad.)

159.923.2

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.

Brian Tracy

NU scuzelor!

Puterea autodisciplinei

Traducere din limba engleză:
Cristina Stan

 **ACT și Politon**

2016

*Această carte este dedicată afectuos
prietenului și partenerului meu Eric Berman,
unul dintre cei mai disciplinați și mai hotărâți
oameni pe care i-am întâlnit vreodată.*

Cuprins

Introducere: Miracolul autodisciplinei	9
--	---

Partea I: Autodisciplina și succesul personal

<i>Capitolul 1:</i> Autodisciplina și succesul	29
<i>Capitolul 2:</i> Autodisciplina și caracterul	45
<i>Capitolul 3:</i> Autodisciplina și responsabilitatea	61
<i>Capitolul 4:</i> Autodisciplina și țelurile	75
<i>Capitolul 5:</i> Autodisciplina și excelența personală	91
<i>Capitolul 6:</i> Autodisciplina și curajul	119
<i>Capitolul 7:</i> Autodisciplina și persistența	133

Partea a II-a: Autodisciplina în afaceri, vânzări și finanțe

<i>Capitolul 8:</i> Autodisciplina și munca	143
<i>Capitolul 9:</i> Autodisciplina și leadership-ul	161
<i>Capitolul 10:</i> Autodisciplina și afacerile	173
<i>Capitolul 11:</i> Autodisciplina și vânzările	185
<i>Capitolul 12:</i> Autodisciplina și banii	199
<i>Capitolul 13:</i> Autodisciplina și gestionarea timpului	211
<i>Capitolul 14:</i> Autodisciplina și rezolvarea problemelor	223

Partea a III-a: Autodisciplina și viața bună

<i>Capitolul 15:</i> Autodisciplina și fericirea	237
<i>Capitolul 16:</i> Autodisciplina și sănătatea personală	249
<i>Capitolul 17:</i> Autodisciplina și condiția fizică bună	261
<i>Capitolul 18:</i> Autodisciplina și căsnicia	269
<i>Capitolul 19:</i> Autodisciplina și copiii	283
<i>Capitolul 20:</i> Autodisciplina și prietenia	299
<i>Capitolul 21:</i> Autodisciplina și liniștea sufletească	311

Introducere: Miracolul autodiscipliniei

*Există mii de scuze pentru eșec,
dar niciodată un motiv bun.*

– MARK TWAIN

De ce unii oameni au mai mult succes decât alții? De ce unii oameni fac mai mulți bani, duc vieți mai fericite și realizează mult mai mult în același număr de ani decât marea majoritate? Care este adevăratul „secret al succesului”?

Adesea, încep un seminar cu un mic exercițiu. Întreb publicul: „Câtor persoane de aici le-ar plăcea să-și dubleze venitul?”

Aproape toată lumea zâmbește și ridică mâna. Apoi întreb: „Câtor persoane de aici le-ar plăcea să piardă în greutate? Să scape de datorii? Să dobândească independența financiară?”

Din nou, toată lumea zâmbește, unele persoane ovaționează și ridică toți mâna. Apoi eu spun: „Minunat! Acestea sunt niște țeluri mărețe pe care le are toată

lumea. Cu toții vrem să facem mai mulți bani, să petrecem mai mult timp cu familiile noastre, să fim în formă și îngrijiți și să dobândim independența financiară.

„Nu numai că noi vrem cu toții aceleași lucruri, dar știm cu toții ce trebuie să facem pentru a le dobândi. Și cu toții intenționăm să facem toate acestea, *cândva*. Dar înainte de a începe, noi decidem că trebuie să ne luăm o scurtă vacanță într-un loc minunat, fantastic, pe nume „Insula Într-o Bună Zi”.

Spunem că „Într-o bună zi voi citi acea carte. Într-o bună zi voi începe acel program de exerciții. Într-o bună zi îmi voi îmbunătăți competențele și voi câștiga mai mulți bani. Într-o bună zi îmi voi ține finanțele sub control și voi scăpa de datorii. Într-o bună zi voi face toate acele lucruri pe care știu că trebuie să le fac pentru a-mi atinge toate țelurile. Într-o bună zi.”

Probabil că 80 la sută din populație trăiește pe insula Într-o Bună Zi în cea mai mare parte a timpului. Ei se gândesc, visează și își creează scenariile legate de toate lucrurile pe care le vor face „într-o bună zi”.

Și de cine sunt ei înconjurați pe insula Într-o Bună Zi? De alți oameni de pe insula Într-o Bună Zi! Și care este subiectul principal de discuție pe insula Într-o Bună Zi? Scuzele! Ei pierd vremea și fac schimb de scuze pentru care se află pe insulă.

„De ce ești aici?” se întreabă unul pe altul.

Nu în mod surprinzător, toate scuzele lor sunt în mare parte aceleași: „Nu am avut o copilărie fericită”, „Nu am primit o educație bună”, „N-am niciun ban”, „Șeful meu este foarte critic”, „Căsnicia mea nu e bună de

nimic”, „Nimeni nu mă apreciază” sau „Economia e îngrozitoare”.

Ei au căpătat boala „scuzitei”, care este invariabil fatală succesului. Au cu toții intenții bune, dar, așa cum știe toată lumea, „drumul spre iad este pavat cu intenții bune.”

Prima regulă a succesului este simplă: votează-te afară de pe insulă!*

Gata cu scuzele! Fă-o sau nu – dar nu inventa scuze. Încetează să-ți mai folosești creierul incredibil ca să născocesci raționamente și justificări elaborate pentru lipsa ta de măsuri. Fă ceva. Fă orice. Începe! Repetă-ți: „dacă e să fie, depinde de mine!”

Învinșii inventează scuze; învingătorii fac progrese. Acum, cum îți poți da tu seama dacă scuza ta preferată este validă sau nu? E simplu. Uită-te în jur și întreabă-te: „Mai este cineva cu aceeași scuză ca a mea, care are succes oricum?”

Când pui această întrebare, dacă ești sincer, va trebui să recunoști că există mii și chiar milioane de oameni care au dus-o mult mai rău decât tine și care au ajuns să facă lucruri minunate cu viețile lor. Iar ceea ce au făcut mii sau milioane de oameni poți face și tu – dacă încerci.

S-a spus că dacă oamenii ar investi la fel de multă energie în a-și atinge țelurile pe cât irosesc inventând

* Referire la emisiunea TV americană *Survivor* (Supraviețuitorul) în care mai mulți concurenți sunt abandonați pe o insulă pustie, concurând pentru premiul final de un milion de dolari. Concursul folosește și o eliminare progresivă, în fiecare episod concurenții votând excluderea de pe insulă a unuia dintre ei (n. red.)

scuze pentru eșec, ei s-ar surprinde efectiv pe ei înșiși. Dar, mai întâi, trebuie să te votezi afară de pe insulă.

Începuturi modeste

Foarte puțini oameni încep cu multe avantaje. Personal, eu nu am absolvit liceul. Am avut slujbe de muncă necalificată câțiva ani. Am avut o educație limitată, competențe limitate și un viitor limitat. Și apoi am început să-mi pun acea întrebare: „De ce au unii oameni mai mult succes decât alții?” Această întrebare mi-a schimbat viața.

Pe parcursul anilor, am citit mii de cărți și articole legate de subiectul succesului și al realizărilor. Se pare că despre motivele din spatele acestor realizări s-a discutat și s-a scris de mai bine de 2 000 de ani, în orice mod imaginabil.

O calitate asupra căreia majoritatea filosofilor, predicatorilor și experților sunt de acord este importanța autodisciplinii. Disciplina este ceea ce-ți trebuie ca să rezști în fața ispitei scuzelor.

Autodisciplina este cea care îți îngăduie să „te votezi afară de pe insulă”. Este cheia unei vieți mărețe, iar fără ea, nu este posibil niciun succes durabil.

Dezvoltarea autodisciplinii mi-a schimbat viața și o va schimba și pe a ta. Pretinzând încontinuu mai mult de la mine însumi, am ajuns să am succes în vânzări și apoi în management. Mi-am continuat școlarizarea și am absolvit un Master în Administrarea Afacerilor (MBA) după vârsta de 30 de ani, ceea ce a necesitat mii de ore de studiu stăruitor. Am importat automobile Suzuki în

Canada înaintea oricui altcuiva, am înființat șaiszeci și cinci de reprezentanțe auto și am vândut automobile în valoare de 25 de milioane de dolari, iar asta după ce-am început fără să cunosc industria. Ceea ce am avut eu, în schimb, au fost disciplina și determinarea de a învăța ce trebuia să știu și apoi de a aplica ceea ce trebuia să fac.

Am intrat în afaceri cu bunuri imobiliare fără niciun fel de cunoștințe, pregătire sau experiență, am aplicat puterea disciplinei, care era atunci susținută de sute de ore de muncă și studiu. Apoi am mers mai departe și am construit centre de shopping, parcuri industriale, clădiri de birouri și ansambluri rezidențiale.

Cu autodisciplină, am consolidat afaceri de succes în training, consultanță, discursuri, scris, înregistrări și distribuție. Programele mele audio și video, cărțile, seminarele și programele mele de training s-au vândut în treizeci și șase de limbi și cincizeci și patru de țări, cu o valoare de peste 500 de milioane de dolari. Pe parcursul anilor, am oferit consultanță la mai bine de 1 000 de companii și am instruit peste 5 milioane de oameni în seminare și dezbateri live. În fiecare caz, practica autodisciplinei a fost esențială pentru succesul meu.

Am descoperit că poți atinge aproape orice țel îți stabilești pentru tine însuși dacă ai disciplina de a plăti prețul, de a face ceea ce trebuie să faci și de a nu renunța niciodată.

Cine ar trebui să citească această carte?

Această carte este scrisă pentru femei și bărbați ambițioși, hotărâți, care vor să dobândească tot ce este posibil

pentru ei în viață. Este scrisă pentru oameni „avizi” să facă mai mult, să aibă mai mult și să fie mai mult decât au fost vreodată.

Probabil că cea mai importantă perspectivă dintre toate cu privire la succes este că, pentru a realiza multe, trebuie să devii o persoană diferită. Nu lucrurile materiale pe care le realizezi sau obții sunt cele care contează atât de mult, pe cât este **calitatea persoanei care trebuie să devii** pentru a izbuti cu mult peste medie. Dezvoltarea autodisciplinii este calea cea mai sigură pentru a face totul posibil pentru tine.

Această carte va fi ghidul tău pas cu pas pentru a deveni o persoană remarcabilă care este capabilă de realizări remarcabile.

O întâlnire întâmplătoare relevă motivul pentru succes

Acum câțiva ani, participam la o conferință în Washington, D.C. În timpul pauzei de prânz, mâncam la un Food Fair din apropiere. Zona era aglomerată, așa că m-am așezat la ultima masă liberă de unul singur, deși era o masă pentru patru persoane.

Câteva minute mai târziu, și-au făcut apariția un domn mai în vârstă și o femeie mai tânără care părea să fie asistenta sa, cu tăvi de mâncare în mână și căutând evident un loc unde să se așeze.

Având destul spațiu la masa mea, m-am ridicat imediat și l-am invitat pe domnul mai în vârstă să mi se alăture. El a ezitat, dar am insistat. În final, s-a așezat,

destul de mulțumit, și am început să stăm de vorbă la masă.

S-a dovedit că numele său era Kop Koptmeyer. Din întâmplare, am știut imediat cine era. Era o legendă în ceea ce privește succesul și realizarea. Kop Koptmeyer scrisese patru cărți bestseller, fiecare dintre ele cuprinzând 250 de principii ale succesului pe care le obținuse după mai bine de cincizeci de ani de cercetare și studiu. Citisem toate cele patru cărți din scoarță în scoarță, fiecare mai mult decât o dată.

După ce am stat de vorbă pentru o vreme, i-am pus întrebarea pe care mulți oameni în situația asta ar pune-o: „Dintre toate cele 1 000 de principii ale succesului pe care le-ai descoperit, care crezi tu că este cel mai important?”

El mi-a zâmbit cu o sclipire în ochi, de parcă i se pusese această întrebare de multe ori, și a răspuns fără ezitare: „Cel mai important principiu al succesului dintre toate a fost formulat de Elbert Hubbard, unul dintre cei mai prolifici scriitori din istoria americană, la începutul secolului douăzeci. El a spus: **„Autodisciplina este abilitatea de a face ceea ce trebuie să faci, atunci când trebuie să o faci, fie că ai chef sau nu.”**

El a continuat spunând: „Există alte 999 de principii ale succesului pe care eu le-am găsit în lecturile și experiența mea, dar fără autodisciplină, niciunul dintre ele nu funcționează. Cu autodisciplină funcționează toate.”

Astfel, autodisciplina este cheia către măreția personală. Este calitatea magică ce deschide toate ușile pentru tine și face totul posibil. Cu autodisciplină, o persoană normală se poate ridica pe cât de departe și de

repede o pot duce aptitudinile și inteligența sa. Dar fără autodisciplină, o persoană care s-a bucurat în trecut de toate binecuvântările mediului, educației și oportunităților rareori va depăși mediocritatea.

Cei mai răi doi dușmani ai tăi

Așa cum autodisciplina este cheia succesului, *lipsa* acesteia este cauza majoră a eșecului, frustrării, randamentului scăzut sau nefericirii în viață. Ne face să inventăm scuze și să ne subapreciem.

Probabil că cei mai mari doi dușmani ai succesului, ai fericirii și ai împlinirii personale sunt primul, Calea Rezistenței Minime și al doilea, Factorul Expeditivității.

Calea Rezistenței Minime este ceea ce îi face pe oameni să adopte calea ușoară în aproape orice situație. Ei caută scurtături pentru tot. Ajung la muncă în ultimul minut și pleacă la prima ocazie. Caută scheme de îmbogățire rapidă și obținerea cu ușurință a banilor. În timp, ei dezvoltă obiceiul de a căuta mereu o cale mai ușoară, mai rapidă de a obține lucrurile pe care le vor în loc să facă ce e greu, însă necesar pentru dobândirea succesului adevărat.

Factorul Expeditivității, care este o extensie a legii rezistenței minime, este chiar mai nociv atunci când îi conduce pe oameni la eșec și randament scăzut. Conform acestui principiu „Oamenii caută invariabil cea mai rapidă și mai ușoară cale de a obține lucrurile pe care le vor, chiar acum, preocupându-se puțin sau deloc în privința consecințelor pe termen lung ale comportamentelor lor.” Cu alte cuvinte, majoritatea oamenilor fac mai

degrabă ceea ce este **rapid**, distractiv și ușor decât ceea ce este **necesar** pentru succes.

În fiecare zi și în fiecare minut al fiecărei zile, există o bătălie care se dă în interiorul tău între a face ce este corect, dificil și necesar (ca îngerul de pe un umăr) și a face ceea ce este distractiv, ușor și de mică valoare, sau complet lipsit de valoare (ca drăcușorul de pe celălalt umăr al tău). În fiecare minut al fiecărei zile, tu trebuie să lupți și să câștigi această bătălie cu Factorul Expeditivității și să rezisti atracției Căii Rezistenței Minime dacă îți dorești cu adevărat să devii tot ceea ce ești capabil să devii.

Preia controlul asupra ta

Altă definiție a autodisciplinei este **stăpânirea de sine**. Succesul este posibil doar când îți poți stăpâni propriile emoții, poftă și înclinații. Persoanele cărora le lipsește abilitatea de a-și stăpâni poftele devin slabe și imorale, dar și inconsecvente din alte puncte de vedere.

Autodisciplina poate fi totodată definită ca **auto-control**. Abilitatea de a te controla pe tine și acțiunile tale, de a controla ceea ce spui și faci și de a te asigura că purtările tale coincid cu țelurile și obiectivele tale pe termen lung este atributul unei persoane superioare.

Disciplina a fost definită ca **negare de sine**. Asta necesită ca tu să-ți negi plăcerile nevinovate, tentațiile care duc atât de mulți oameni pe căi greșite și, în schimb, să te autodisciplinezi ca să faci numai acele lucruri care sunt corecte pe termen lung și adecvate momentului.

Autodisciplina necesită **gratificare** întârziată, abilitatea de a amâna satisfacția pe termen scurt pentru a te bucura de recompense mai mari pe termen lung.

Gândește pe termen lung

Sociologul Edward Banfield de la Universitatea Harvard a coordonat un studiu de cincizeci de ani despre motivele mobilității socioeconomice ascendente în America. El a concluzionat că cel mai important atribut singular al oamenilor care se bucură de mare succes în viață este „perspectiva pe termen lung”. Banfield a definit „perspectiva timpului” drept „perioada pe care un individ o ia în considerare atunci când își stabilește acțiunile prezente.”

Cu alte cuvinte, cei mai de succes oameni sunt gânditori pe termen lung. Ei privesc cât de departe pot în viitor pentru a stabili ce fel de oameni vor să devină și țelurile pe care vor să le atingă. Apoi, se întorc în prezent și stabilesc ce vor trebui să facă – sau să nu facă – pentru a-și atinge viitorul dorit.

Această practică a gândirii pe termen lung se aplică în carieră, căsătorie, muncă, relații, bani și conduită personală – fiecare dintre acestea fiind abordate în paginile următoare. Oamenii de succes se asigură că tot ce fac pe termen scurt coincide cu unde vor să ajungă pe termen lung. Ei practică autodisciplina tot timpul.

Probabil că cel mai important cuvânt în gândirea pe termen lung este **sacrificiul**. Oamenii superiori au abilitatea de a face sacrificii pe termen scurt de-a lungul

vieții, atât mari, cât și mici, pentru a-și asigura astfel rezultate și recompense mai mari pe termen lung.

Observi această disponibilitate de a se sacrifica la oamenii care petrec multe ore și chiar ani pregătindu-se, studiind și îmbunătățindu-și competențele pentru a se face pe sine mai valoroși, astfel încât să aibă o viață mai bună pe viitor, în loc să-și petreacă cea mai mare parte a timpului socializând și distrându-se în prezent.

Longfellow a scris cândva:

*„Acele înălțimi ale oamenilor mari, câștigate și
păstrate,
Nu au fost atinse printr-un elan brusc.
Ci ei, în timp ce prietenii lor dormeau,
Se osteneau în noapte.”*

Abilitatea ta de a gândi, planifica și a munci din greu pe termen scurt și de a te autodisciplina pentru a face ceea ce este corect și necesar înainte de a face ceea ce este distractiv și ușor este cheia creării unui viitor minunat pentru tine însuși.

Abilitatea ta de a gândi pe termen lung este o competență ce se dezvoltă. Pe măsură ce ți-o îmbunătățești, devii mai capabil să prezici cu acuratețe din ce în ce mai mare ceea ce este posibil să ți se întâmple pe viitor ca rezultat al acțiunilor tale din prezent. Aceasta este o calitate a gânditorului superior.

Câștigul pe termen scurt poate provoca durere pe termen lung

Există două legi cărora le cazi victimă când nu reușești să practici autodisciplina. Prima se numește „Legea Consecințelor Neintenționate”. Această lege afirmă: „Consecințele neintenționate ale unei acțiuni pot fi mult mai rele decât consecințele intenționate ale aceluia comportament din cauza lipsei gândirii pe termen lung.”

A doua este „Legea Consecințelor Potrivnice”, care spune că „o acțiune pe termen scurt destinată gratificării imediate poate duce la consecințe potrivnice sau opuse celor cărora a fost destinată.”

De exemplu, ai putea face o investiție de timp, bani și emoție cu dorința și intenția de a ajunge mai bine și mai fericit la final. Însă pentru că ai acționat fără să te gândești cu atenție sau să-ți faci temele, consecințele comportamentului tău s-au dovedit a fi mult mai rele decât dacă nu ai fi făcut nimic. Fiecare persoană a avut această experiență și, de obicei, mai mult decât o dată.

Numitorul comun pentru succes

Herbert Grey, un om de afaceri, a coordonat un studiu pe termen lung căutând „numitorul comun al succesului”, cum îl numea el. După unsprezece ani, el a concluzionat în cele din urmă că numitorul comun pentru succes era că „oamenii de succes *se obișnuiesc* să facă acele lucruri care nu le plac oamenilor fără succes”.

Și care erau aceste lucruri? S-a dovedit că lucrurile pe care oamenii de succes le fac fără plăcere sunt

aceleași care le displac și celor fără realizări. Dar oamenii de succes le fac oricum pentru că știu că acesta este prețul pe care trebuie să-l plătească dacă vor să se bucure de succes și de recompense mai mari pe viitor.

Ceea ce a aflat Grey a fost că oamenii de succes sunt mult mai preocupați de „rezultate mulțumitoare”, în timp ce aceia fără realizări erau mai preocupați de „metode mulțumitoare”. Oamenii de succes, fericiți, erau mai preocupați de **consecințele pozitive, pe termen lung ale comportamentului lor**, în timp ce oamenii fără succes erau mai preocupați de **distracția personală și de gratificarea imediată**.

Oratorul motivațional Denis Waitley a spus că oamenii de succes erau mai preocupați de activități ce presupuneau „atingerea unui țel”, în timp ce oamenii mediocri erau mai preocupați de activități ce presupuneau „eliberarea tensiunii”.

Cina înainte de desert

Cea mai simplă regulă în practicarea autodisCIPLINEI este să mănânci „cina înainte de desert”. La o masă, există o ordine logică a felurilor de mâncare, iar desertul e ultimul. Întâi mănânci felurile principale și îți golești farfuria; abia apoi treci la desert.

Există un autocolant auto drăguț, dar înșelător, pe care scrie „Viața e scurtă; mănâncă întâi desertul.”

Gândește-te doar ce s-ar întâmpla dacă te-ai întoarce acasă după muncă și în loc să mănânci o cină sănătoasă, ai mânca o bucată uriașă de plăcintă de mere cu înghețată. Ce fel de apetit pentru mâncare sănătoasă, nutritivă ai

avea după aceea? Cum te-ai simți cu tot acel zahăr în stomac? Te-ai simți re-energizat și nerăbdător să faci ceva productiv? Sau te-ai simți obosit și leneș și gata să consideri ziua în mare terminată?

Obții același rezultat când ieși la o băută sau două după muncă și apoi te întorci acasă și deschizi televizorul. Acestea sunt pur și simplu forme diferite de „desert” ce distrug în mare abilitatea ta de a face ceva util în restul serii.

Probabil că partea cea mai urâtă dintre toate este că orice ai face în mod repetat devine curând un obicei. Și un obicei, odată format, este dificil de înlăturat. Obiceiul de a alege calea ușoară, de a face ceea ce este distractiv și plăcut sau de a mânca desert înainte de cină devine din ce în ce mai puternic și duce inevitabil la slăbiciune, randament scăzut și eșec personal.

Obiceiul autodisciplinei

Din fericire, poți dezvolta obiceiul autodisciplinei. Obișnuința de a te autodisciplina să faci ceea ce trebuie să faci, când trebuie să o faci, fie că ai chef, fie că nu, devine din ce în ce mai puternică pe măsură ce o practici. Refuzi să mai inventezi scuze.

Obiceiurile proaste se formează ușor, dar se conviețuiește greu cu ele. Obiceiurile bune se formează greu, dar se conviețuiește ușor cu ele. Și așa cum a spus Goethe: „Totul este greu înainte să fie ușor.”

Este greu să formezi obiceiul autodisciplinei, al stăpânirii de sine și al autocontrolului, dar odată ce le-ai dezvoltat, ele devin automate și ușor de practicat. Când

obiceiurile autodiscipliniei sunt ferm înrădăcinate în comportamentul tău, începi să te simți inconfortabil când nu te porți într-o manieră autodisciplinată.

Vestea cea mai bună e că toate obiceiurile pot fi **ușor învățate**. Poți învăța orice obicei pe care trebuie să-l înveți pentru a deveni tipul de persoană care vrei să fii. Poți deveni o persoană excelentă practicând autodisCIPLINA oricând este necesar.

Fiecare practică a autodiscipliniei întărește oricare altă disciplină. Din nefericire, și fiecare slăbiciune în disciplină îți slăbește celelalte discipline.

Pentru a dezvolta obiceiul autodiscipliniei, întâi iei o decizie fermă în legătură cu felul în care te vei comporta într-un anumit domeniu de activitate. Apoi refuzi să accepți excepții până când obiceiul autodiscipliniei în acel domeniu nu este ferm stabilit. De fiecare dată când calci strâmb, așa cum o vei face, te hotărăști din nou să continui să practici autodisCIPLINA până când devine mai ușor pentru tine să te porți într-un mod disciplinat decât să te porți într-unul nedisciplinat.

Marea recompensă

Recompensa pentru a fi dezvoltat niveluri înalte ale autodiscipliniei este extraordinară! Există o relație directă între autodisCIPLINA și **stimă de sine**:

- Cu cât practici mai mult stăpânirea de sine și autocontrolul, cu atât mai mult îți va plăcea de tine și te vei aprecia;

- Cu cât te disciplinezi mai mult, cu atât mai mare este sentimentul tău de respect de sine și de mândrie personală;
- Cu cât practici mai mult autodisciplina, cu atât mai bună este imaginea ta de sine. Te vezi pe tine însuși și gândești despre tine într-un mod mai pozitiv. Te simți mai fericit și mai capabil ca persoană.

Dezvoltarea și păstrarea obiceiului autodisciplinei sunt o sarcină pe viață, o luptă continuă. Nu se încheie niciodată. Tentația de a urma Calea Rezistenței Minime și Factorul Expeditivității pândește încontinuu în mintea ta. Ele așteaptă mereu o oportunitate de a se năpusti, de a te duce pe căi greșite făcând mai degrabă ceea ce este distractiv, ușor și neimportant decât ceea ce este greu, necesar și care sporește viața.

Napoleon Hill a încheiat cartea sa bestseller cu același nume, spunând că „Autodisciplina este **cheia principală spre bogăție**”. Autodisciplina este cheia stimei de sine, a respectului de sine și a mândriei personale. Dezvoltarea autodisciplinei este garanția că vei depăși în cele din urmă toate obstacolele și îți vei crea o viață minunată.

Abilitatea de a practica autodisciplina este motivul adevărat pentru care unii oameni au mai mult succes și sunt mai fericiți decât alții.

Cum a fost scrisă această carte

În paginile ce urmează, voi descrie cele douăzeci și unu de aspecte din viață în care practicarea autodisciplinei

este vitală pentru a-ți îndeplini potențialul deplin și a realiza tot ce este posibil pentru tine.

Pentru a fi înțeleasă mai ușor, această carte este împărțită în trei secțiuni. Partea întâi este intitulată „Autodisciplina și succesul personal”. În aceste șapte capitole, vei învăța cum să-ți descătușezi din ce în ce mai mult **potențialul personal** practicând autodisciplina în fiecare aspect al vieții tale personale, incluzând stabilirea Țelurilor, construirea caracterului, asumarea responsabilității, dezvoltarea curajului și susținerea fiecărui lucru pe care îl faci cu persistență și hotărâre.

În cele șapte capitole ale Părții a doua, vei învăța cum să realizezi mult mai mult decât oricând în domeniul **afacerilor, vânzărilor și finanțelor personale**. Aflide ce și cum este autodisciplina esențială pentru a deveni un lider în domeniul tău, pentru a administra o afacere într-un mod mai profitabil, pentru a face mai multe vânzări, investi mai inteligent și a-ți gestiona timpul pentru rezultate maxime.

În final, în cele șapte capitole ale Părții a treia, vei învăța cum să aplici miracolul autodisciplinei în **viața ta personală**. Vei învăța cum să practici autodisciplina în domeniul fericirii, sănătății, condiției fizice, căsniciei, copiilor, prieteniei și dobândirii liniștii sufletești. Vei învăța cum să-ți îmbunătățești calitatea vieții și relațiile în fiecare domeniu.

În fiecare capitol, îți voi arăta cum să încorporezi niveluri mai înalte de autodisciplină și stăpânire de sine în tot ceea ce faci.

În paginile următoare, vei învăța cum să preiei complet controlul asupra propriei dezvoltări personale și

profesionale și cum să devii o persoană mai puternică, mai fericită, mai încrezătoare în sine, în fiecare domeniu al vieții tale care este important pentru tine. Vei învăța cum să renunți la obiceiuri vechi care te-ar putea trage înapoi și cum să dezvolți obiceiurile de încredere în forțele proprii, de automotivare și autodisciplină, ce îți vor permite să stabilești și să atingi orice țel. Vei învăța cum să preiei complet controlul asupra minții tale, asupra emoțiilor tale și viitorului tău.

Când vei stăpâni puterea autodisciplinei, vei deveni **de neoprit**, precum o forță a naturii. Nu vei inventa niciodată scuze pentru lipsa ta de progres. Vei realiza mai multe în următoarele câteva luni și ani decât realizează majoritatea oamenilor într-o viață.

PARTEA I

Autodisciplina și succesul personal

Succesul tău în viață depinde mai mult de persoana care devii decât de lucrurile pe care le faci sau le dobândești. Așa cum a scris Aristotel: „Scopul suprem al vieții este dezvoltarea caracterului.” În aceste capitole, vei învăța cum să dezvoltți și să folosești disciplina pentru a deveni o persoană excelentă. Vei învăța cum să dezvoltți un grad mai mare de stimă de sine, de respect de sine și mândrie personală. Vei învăța disciplinele esențiale necesare măreției personale și cum să le consolidezi în propriul caracter și propria personalitate.

Capitolul 1

Autodisciplina și succesul

*Prima și cea mai importantă victorie este
de a cuceri sinele.*

- PLATON

De ce realizează unii oameni atât de multe în viața personală și profesională față de alții? Această întrebare a preocupat unele dintre cele mai strălucite minți pe parcursul istoriei omenirii. Cu mai bine de 2 300 de ani în urmă, Aristotel a scris că scopul suprem al vieții umane este fericirea. El a spus că marea întrebare la care trebuie să răspundă fiecare dintre noi este „Cum să trăim pentru a fi fericiți?”

Abilitatea ta de a-ți pune această întrebare și de a răspunde corect la ea – și apoi de a merge oriunde te-ar duce răspunsul – va determina în mare parte dacă îți vei dobândi propria fericire și cât de curând.

Începe cu propria definiție. Cum definești **tu** succesul? Dacă ai putea flutura o baghetă magică și ți-ai putea face viața perfectă din toate punctele de vedere, cum ar arăta ea?

Describe-ți viața ideală

Dacă **afacerea, munca și cariera ta** ar fi ideale din toate punctele de vedere, cum ar arăta ele? Ce ai face tu? Pentru ce fel de companie ai munci? Ce funcție ai avea? Cât de mulți bani ai câștiga? Cu ce fel de oameni ai munci? Și, în special, ce anume ai avea nevoie să faci mai mult sau mai puțin pentru a-ți crea cariera perfectă?

Dacă **viața ta de familie** ar fi perfectă din toate punctele de vedere, cum ar arăta? Unde ai trăi și cum ai trăi? Ce fel de stil de viață ai avea? Ce fel de lucruri ai vrea să ai și să faci cu membrii familiei tale? Dacă n-ai avea nicio limitare și ai putea flutura o baghetă magică, în ce fel ai schimba viața ta de familie astăzi?

Dacă **sănătatea ta** ar fi perfectă, cum ai descrie-o? Cum te-ai simți? Cât de mult ai cântări? Cum s-ar deosebi nivelurile tale de sănătate și condiție fizică de cele din prezent? Dar mai ales, ce pași ai face imediat pentru a începe să te îndrepti înspre nivelurile tale ideale de sănătate și energie?

Dacă **situația ta financiară** ar fi ideală, cât de mulți bani ai avea în bancă? Cât de mult ai câștiga în fiecare lună și fiecare an din investițiile tale? Dacă ai avea suficienți bani încât să nu te mai îngrijorezi în privința finanțelor, cât de mulți ar fi? Ce pași ai putea face, începând de astăzi, pentru a-ți crea viața financiară ideală?

Fă ceea ce-ți place

O definiție populară a succesului este „să fii capabil să-ți trăiești viața în propriul mod, făcând doar acele lucruri

pe care vrei să le faci, cu oamenii pe care-i alegi tu, în situațiile pe care le dorești tu.”

În fiecare caz, când începi să definești ce înseamnă pentru tine „succesul”, poți vedea imediat lucruri pe care ar trebui să le faci mai mult sau mai puțin pentru a începe să-ți crezi viața ideală. Și cel mai mare lucru care te reține din a te îndrepta în direcția visurilor tale sunt de obicei scuzele tale preferate și o lipsă a autodisciplinei.

Nu e vorba că nu știi **ce** să faci, ci mai degrabă că nu ai **disciplina** de a te determina să faci ceea ce ar trebui să faci, fie că-ți place sau nu.

Alătură-te celor 20 la sută de top

În societatea noastră, cei 20 la sută dintre oamenii de top câștigă 80 la sută din bani și se bucură de 80 la sută din bogății și recompense. Acest Principiu Pareto a fost demonstrat iar și iar de când a fost formulat în 1895 de către Vilfredo Pareto. Primul tău țel în carieră ar trebui să fie să intri în cei 20 la sută de top din domeniul ales de tine.

În secolul douăzeci și unu, există o recompensă pentru cunoștințe și competențe. Cu cât acumulezi mai multe cunoștințe și cu cât sunt mai importante competențele pe care le aplici, cu atât mai calificat și mai valoros devii. Pe măsură ce devii mai bun în ceea ce faci, abilitatea ta de a-ți câștiga venitul crește – precum dobânda compusă.

Din nefericire, majoritatea oamenilor – cei 80 la sută din coadă – fac puțin efort sau deloc pentru a-și

îmbunătăți competențele. Majoritatea oamenilor, potrivit cărții din 2009 a lui Geoffrey Colvin, *Talent is Overrated* (*Talentul este supraestimat*), își învață meseriile în primul an de angajare și apoi nu devin niciodată mai buni. Doar oamenii de top din fiecare domeniu sunt dedicați îmbunătățirii continue.

Din cauza acestei discrepanțe crescânde în privința abilității productive, bazate pe cunoștințe, competențe și muncă istovitoare, cei 1 la sută dintre oamenii din America, astăzi, controlează până la 33 la sută din capitalurile financiare.

Să începi cu nimic

În mod interesant, aproape toată lumea pornește la fel în viață – cu puțin sau nimic. Aproape toate averile din America (și din lume) sunt la *prima* generație. Asta înseamnă că majoritatea indivizilor au început cu puțin sau nimic și au câștigat tot ce au în prezent în viață.

Cei mai avuți oameni din America sunt aproape toți multimiliardari la prima generație. Acesta este cazul americanilor avuți precum Bill Gates, Warren Buffett, Larry Ellison, Michael Dell și Paul Allen. Optzeci la sută dintre toți milionarii și multimilionarii au început cu bani puțini, adesea fără niciun ban, iar uneori înglodați în datorii și cu puține avantaje, precum Sam Walton, care avea o avere în valoare de 100 de miliarde de dolari când a murit. De ce au fost acești oameni capabili să acumuleze atât de mult când atât de mulți au acumulat atât de puțin?

În cartea lor, *The Millionaire Next Door (Vecinul milionar)**, Thomas Stanley și William Danko au intervievat mai bine de 500 de milionari și au chestionat 11 000 pe o perioadă de peste douăzeci și cinci de ani. Ei i-au întrebat cum se face că au fost capabili să dobândească independența financiară când majoritatea oamenilor din jurul lor, care au început din aceeași poziție, încă se zbăteau. Optzeci și cinci la sută din toată această nouă generație de milionari au răspuns spunând ceva de genul „Nu am avut o educație mai bună sau mai multă inteligență, dar eram dispus să muncesc mai *din greu* decât oricine altcineva.”

Munca istovitoare este cheia

Cerința indispensabilă pentru munca istovitoare este autodisciplina. Succesul este posibil doar când poți depăși tendința firească de a o lua pe scurtătură și de a alege calea ușoară. Succesul durabil este posibil doar atunci când te poți autodisciplina să muncești din greu pentru o foarte lungă perioadă.

Așa cum am menționat în Introducere, mi-am început viața fără niciun ban sau avantaj. Ani la rând, am avut slujbe de muncă necalificată, la care câștigam suficient cât să supraviețuiesc de la un salariu la altul. Am intrat în vânzări când nu mai puteam găsi o slujbă de muncă necalificată, unde mi-am pierdut vremea multe luni înainte de a începe să-mi pun acea întrebare: „De ce unii oameni au mai mult succes în vânzări decât alții?”

* *Milionarul de lângă noi* - volum apărut în limba română la Editura Amaltea, anul 2013 – (n. red.)

Într-o zi, un reprezentant de vânzări de top mi-a spus că douăzeci la sută dintre reprezentanții de vânzări de top câștigă 80 la sută din bani. Nu mai auzisem asta înainte. Însemna că cei optzeci la sută dintre reprezentanții din coadă trebuiau să fie mulțumiți cu cei douăzeci la sută rămași, cu ceea ce rămăsese după ce oamenii de top luaseră partea leului. Am decis pe loc că aveam să fac parte dintre cei douăzeci la sută de top. Această decizie mi-a schimbat viața.

Marea Lege

Apoi am aflat de „Legea de fier a universului”, care a făcut posibilă intrarea în cei douăzeci la sută de top. Era Legea Cauzei și a Efectului sau a semănatului și culesului. Această lege spune că „pentru fiecare efect există o cauză sau o serie de cauze specifice”.

Această lege spune că dacă vrei să dobândești succesul în orice domeniu, trebuie să afli cum este dobândit succesul în domeniul respectiv și apoi să practici acele competențe și activități în mod repetat până când obții aceleași rezultate.

Iată regula: „Dacă **faci** ceea ce fac alți oameni de succes, iar și iar, nimic nu te poate opri din a te bucura în cele din urmă de aceleași recompense de care se bucură ei. Dar dacă **nu faci** ceea ce fac oamenii de succes, nimic nu te poate ajuta.”

Legea semănatului și culesului, din Vechiul Testament, este o variație a Legii Cauzei și a Efectului. Spune că „orice seamănă omul, aceea va culege”. Această lege spune că orice faci, asta primești. Spune totodată că

orice culegi azi este un rezultat a ceea ce ai semănat în trecut. Așa că dacă nu ești mulțumit de actuala ta „recoltă”, depinde de tine, începând de astăzi, să cultivi o **nouă** recoltă, să începi să faci mai mult acele lucruri care conduc spre succes – și să încetezi să te mai angrenezi în activități care nu duc nicăieri.

Succesul este previzibil

Succesul nu este întâmplător. Din nefericire, nici eșecul nu este. Reușești când faci ceea ce fac și alți oameni de succes, iar și iar, până când aceste comportamente devin un obicei. În mod similar, eșuezi când nu faci ce fac oamenii de succes. În orice caz, natura e **neutră**. Natura nu preferă o parte anume. Naturii nu-i pasă. Ceea ce ți se întâmplă este doar o problemă de lege – legea cauzei și a efectului.

Te poți privi ca pe o mașină cu un mecanism **prestabilit**. Mecanismul tău prestabilit este atracția aproape irezistibilă dintre Factorul Expeditivității și calea rezistenței minime pe care am descris-o în Introducere. În absența autodisciplinei, mecanismul tău prestabilit pică în mod automat. Aceasta este cauza principală a randamentului scăzut și a eșecului de a-ți atinge adevăratul potențial.

Când nu muncești **deliberat, conștient** și **continuu** pentru a face, a fi și a avea acele lucruri care constituie succesul pentru tine, mecanismul tău prestabilit este în funcțiune. Ajungi să faci acele lucruri distractive, ușoare și cu valoare scăzută pe termen scurt, ce duc la frustrare, îngrijorări financiare și eșec pe termen lung.

Secretele succesului

Marele petrolist, H. L. Hunt, care a fost la un moment dat cel mai bogat om din lume, devenit miliardar pe cont propriu, a fost întrebat cândva de către un jurnalist de televiziune despre „secretele succesului său”. El a răspuns: „există doar trei cerințe pentru succes. Întâi, decide exact ce anume vrei în viață. În al doilea rând, stabilește prețul pe care o să-l plătești pentru a obține lucrurile pe care le vrei. Și în al treilea, iar asta este cel mai important, decide să plătești acel preț.”

Una dintre cele mai importante cerințe pentru succes, odată ce ai decis ce anume vrei, este calitatea **disponibilității**. Oamenii de succes sunt dispuși să plătească prețul, oricare ar fi el și oricât ar dura, până când obțin rezultatele pe care le doresc.

Toată lumea vrea să aibă succes. Toată lumea vrea să fie sănătoasă, fericită, suplă și bogată. Dar majoritatea oamenilor nu sunt dispuși să plătească prețul. Ocazional, ei ar putea fi dispuși să plătească **o parte** din preț, dar nu sunt dispuși să plătească prețul întreg. Au întotdeauna o rețineră. Au întotdeauna o scuză sau un raționament pentru care nu se autodisciplinează să facă tot ce trebuie pentru a-și atinge țelurile.

Plătește prețul

Cum îți poți da seama când ai plătit prețul întreg al succesului? E simplu. Uită-te în jurul tău. Iată-l! Îți poți da întotdeauna seama cât de mult ai plătit din prețul succesului uitându-te la stilul tău de viață actual și la contul

tău bancar. Potrivit Legii Corespondenței, lumea ta exterioară va reflecta mereu, precum o oglindă, persoana care ești și prețul pe care l-ai plătit în **interior**.

Există o idee interesantă în legătură cu prețul succesului: trebuie să fie mereu plătit integral – și în avans. Succesul, oricum l-ai defini, nu este ca un restaurant unde plătești **după** ce te-ai bucurat de masa ta. În schimb, este ca o cantină, unde poți alege orice vrei, dar trebuie să plătești pentru asta înainte să mănânci.

Oratorul motivațional Zig Ziglar spune: „liftul spre succes este defect, dar scările funcționează mereu.”

Învață de la experți

Kop Koppmeier, pe care l-am menționat în Introducere, mi-a spus, de asemenea, că al doilea cel mai important principiu al succesului, după autodisciplină, este că trebuie „să înveți de la experți. Nu vei trăi niciodată îndeajuns de mult pentru a învăța totul pe cont propriu.”

Dacă vrei să ai succes, prima ta sarcină este să afli ce trebuie să înveți pentru a dobândi succesul pe care ți-l dorești. Învață de la experți. Citește-le cărțile. Ascultă-le programele audio. Participă la seminarele lor. Scrie-le sau abordează-i direct și cere-le sfatul. Uneori, o idee este tot ce ai nevoie pentru a schimba direcția vieții tale. Să-ți dau un exemplu ca să vezi la ce mă refer:

Acum câțiva ani, un prieten mi-a recomandat un dentist excelent. Am aflat mai târziu că avea o reputație splendidă. I se spunea „dentistul dentiștilor”.

Era dentistul la care mergeau ceilalți dentiști când aveau nevoie de o lucrare dentară excelentă. El mi-a spus că participa la fiecare conferință dentară importantă la care putea. Când era acolo, participa la fiecare sesiune de dialog, ascultând dentiști din toată țara și din toată lumea dezbătând ultimele descoperiri din tehnologia dentară.

Timp de o săptămână, cu mari sacrificii de timp și de bani, el a participat la o conferință dentară internațională în Hong Kong. La acea conferință, a fost prezent la o sesiune susținută de un dentist japonez care descoperise o nouă tehnologie în chirurgia estetică ce îmbunătățea aspectul dinților și le permitea oamenilor să fie atrăgători sau frumoși pe termen nedefinit.

S-a întors în San Diego și a început imediat să folosească această nouă tehnică la cabinetul său. Curând, a ajuns să fie excelent în acest domeniu și a câpătat o reputație la nivel național. În câțiva ani, oamenii din întreaga regiune de Sud-Vest a Statelor Unite veneau la el pentru tratamentul său. Întrucât își dezvoltase această expertiză, el putea să-și mărească tariful iar și iar. În cele din urmă, câștigase atât de mulți bani, încât putea să se retragă la cincizeci și cinci de ani, independent financiar, având posibilitatea să-și petreacă restul vieții cu familia sa, călătorind și îndeplinindu-și visurile.

Ideea acestei povești este: căutând încontinuu idei și sfaturi de la alți experți din domeniul său, el a dat peste o nouă tehnologie care l-a ajutat să devină lider în acel domeniu și i-a „economisit” zece ani de muncă

istovitoare pentru a ajunge la același nivel de succes financiar. Asta ți s-ar putea întâmpla și ție, dar doar dacă devii un student pe viață în meseria ta.

Condiția mentală și fizică bună trebuie să fie *continuă*

A obține succesul se aseamănă cu a obține condiția fizică bună. Se aseamănă cu îmbăierea, piererea dinților și mâncatul. Este ceva ce trebuie să faci încontinuu, zilnic. Odată ce începi, nu te oprești niciodată până când viața și cariera ta nu sunt terminate și nu ai atins tot succesul pe care l-ai dorit.

Nu cu mult timp în urmă, țineam un seminar în Seattle. Chiar înainte de pauză, i-am încurajat pe oameni să cumpere și să îmi asculte programele audio despre vânzări, gestionarea timpului și succesul personal. La pauză, câțiva oameni au venit la mine și mi-au pus întrebări despre conținutul seminarului. Un reprezentant de vânzări și-a făcut loc în față și a spus: „Când încurajezi oamenii să-ți cumpere programele, ar trebui să le spui tot adevărul.”

Am întrebat: „La ce te referi?”

„Nu spui tot adevărul despre programele tale, a spus el în continuare. Ar trebui să le spui oamenilor că ei muncesc doar pentru o perioadă și apoi încează s-o facă.”

Din nou, am întrebat: „Cum adică?”

El a spus: „Ei bine, am venit la seminarul tău cam în urmă cu cinci ani și am fost complet convins de

prezentarea ta. Ți-am cumpărat toate programele și-am început să le ascult. Citeam zilnic despre vânzări. Și ai avut dreptate, în următorii trei ani, mi-am triplat venitul și am devenit vânzătorul de top în compania mea. Dar apoi venitul meu a stagnat și nu a mai crescut în ultimii doi ani. Adevărul este că materialele tale încetează să dea roade după un anumit punct.”

Apoi l-am întrebat: „Ce ți s-a întâmplat acum doi ani, când venitul tău a stagnat și a încetat să crească?”

El și-a scrutat memoria, s-a gândit o vreme și apoi a spus: „Ei bine, vindeam atât de mult, încât am fost angajat de altă companie. De când mi-am început noua slujbă, venitul meu a stagnat.”

L-am întrebat: „Ce ai făcut diferit la noua ta slujbă în comparație cu slujba anterioară?”

A dat să răspundă. Apoi s-a oprit. O expresie șocată i s-a ivit pe chip. În final, a răspuns: „Dumnezeule! N-am mai făcut-o. Când mi-am schimbat slujba, n-am mai citit despre vânzări. N-am mai ascultat programele audio. N-am mai participat la seminare. N-am mai făcut-o!”

S-a îndepărtat dând din cap, murmurând pentru sine „N-am mai făcut-o. N-am mai făcut-o. N-am mai făcut-o.”

Să devii un expert în domeniul tău, îmbunătățindu-ți continuu competențele – despre care voi vorbi în Capitolul 5 – este similar antrenamentului fizic. Dacă încetezi să faci exerciții o perioadă, nu-ți menții condiția fizică la același nivel. Începi să regresezi. Corpul și

mușchii tăi devin mai moi și mai slabi. Îți pierzi puterea, flexibilitatea și rezistența. Pentru a le menține, trebuie să continui să le lucrezi în fiecare zi, în fiecare săptămână și lună.

Devino tot ce poți fi

Există un motiv și mai important pentru care să practici autodisciplina ce duce în mod progresiv și susținut spre marile succese care sunt posibile pentru tine. Practicarea autodisciplinei îți permite să-ți schimbi *caracterul*, să devii o persoană mai puternică și mai bună. Exercițiul autodisciplinei are un efect puternic asupra minții și emoțiilor tale, transformându-te într-o persoană diferită de cea care ai fi fost fără autodisciplină.

Imaginează-te într-un laborator de chimie. Amesteci o serie de substanțe chimice într-un vas Petri și îl așezi peste un bec Bunsen. Becul Bunsen încălzește substanțele chimice până în punctul în care ele se cristalizează și se întăresc. Dar odată ce ai cristalizat aceste substanțe chimice folosind căldură intensă, ele nu mai pot fi transformate înapoi în stare lichidă.

În același mod, personalitatea ta începe precum un lichid: domoală, fluidă și fără formă. Dar pe măsură ce aplici puterea autodisciplinei, pe măsură ce te străduiești să faci mai degrabă ceea ce este greu și necesar decât ceea ce e distractiv și ușor, și personalitatea ta se cristalizează și se întărește la un nivel mai înalt.

Cel mai mare beneficiu de care te bucuri practicând autodisciplina în urmărirea Țelurilor tale este că devii o persoană diferită. Devii mai puternic și mai tenace.

Dezvolți un autocontrol și o dârzenie mai mari. Îți conturezi și întărești practic personalitatea și te transformi într-o persoană mai bună.

Regula este că „pentru a deveni cineva care nu ai mai fost vreodată, trebuie să faci ceva ce nu ai mai făcut înainte.” Asta înseamnă că pentru a dezvolta un caracter superior, trebuie să exerciți asupra ta niveluri mai înalte de autodisciplină și stăpânire de sine. Trebuie să faci lucrurile care le displac oamenilor mediocri.

Un alt principiu al succesului este că „pentru a realiza ceva ce n-ai mai realizat niciodată, trebuie să înveți și să dobândești calitățile și competențele pe care nu le-ai avut niciodată.”

Practicând autodisciplina, devii o persoană nouă. Devii mai bun, mai puternic și evident mai determinat. Dezvolți niveluri mai înalte de stimă de sine, respect de sine și mândrie personală. Urci pe scara evoluției umane și devii o persoană cu un caracter și o tenacitate mai mari.

Succesul este propria sa recompensă

Ce este minunat când vorbim despre obținerea succesului este că fiecare pas în acea direcție este o recompensă în sine. Fiecare pas pe care îl faci spre a deveni o persoană mai bună și a realiza mai mult decât ai făcut-o vreodată te face să te simți mai fericit, mai încrezător și mai împlinit.

Ai auzit spunându-se că „succesul atrage după sine succesul”. Asta înseamnă că cea mai mare recompensă a succesului nu sunt **banii pe care-i faci**, ci mai degrabă

persoana excelentă care devii în lupta pentru succes și practicare a autodisciplinei de fiecare dată când este necesară.

În următorul capitol, voi explica cum poți deveni persoana cu adevărat excelentă care ești capabilă să devii.

Exerciții de acțiune:

Ia un pix chiar acum și răspunde în scris la întrebările de mai jos.

1. Dacă viața ta profesională și cariera ta ar fi ideale, cum ar arăta ele? Ce disciplină anume ai putea dezvolta care să te ajute la obținerea lor?
 2. Dacă viața ta de familie ar fi ideală, cum ar arăta și ce disciplină anume te-ar ajuta cel mai mult pentru a o transforma în realitate?
 3. Dacă sănătatea ta ar fi perfectă din toate punctele de vedere, de ce discipline ai avea nevoie ca să o faci posibilă?
 4. Dacă situația ta financiară ar fi ideală azi, ce disciplină anume te-ar ajuta cel mai mult?
 5. De ce nu ai *deja* la fel de mult succes pe cât ai vrea să ai și care disciplină anume te-ar ajuta cel mai mult să-ți atingi toate țelurile?
 6. Ce competență anume ai putea dezvolta care să te ajute să îndeplinești mai multe dintre țelurile tale?
 7. Dacă ai putea flutura o baghetă magică și ai putea fi complet disciplinat într-un domeniu anume, ce disciplină ar avea cel mai mare impact pozitiv asupra vieții tale?
-

Capitolul 2

Autodisciplina și caracterul

*Fii responsabil pentru un standard mai înalt
decât se așteaptă restul lumii de la tine.*

Nu te scuza niciodată. Nu te autocompătimi.

*Fii un dascăl sever cu tine însuși
și fii indulgent cu toți ceilalți.*

– HENRY WARD BEECHER, PREOT DIN SECOLUL
AL NOUĂSPREZECELEA

Perfecționarea caracterului este marea afacere a vieții tale. Abilitatea ta de a căpăta o reputație ca persoană de caracter și cu onoare este cea mai mare realizare atât în viața socială, cât și în cea de afaceri. Ralph Waldo Emerson scria: „Ceea ce faci este atât de răsunător, încât nu pot auzi niciun cuvânt din ceea ce spui.”

Persoana care ești astăzi, caracterul tău cel mai lăuntric, este suma tuturor alegerilor și deciziilor din viața ta până în acest moment. De fiecare dată când ai ales corect și te-ai comportat în concordanță cu ce știi cel mai bine, ți-ai întărit caracterul și ai devenit o persoană mai bună. Reversul este, de asemenea, adevărat:

de fiecare dată când ai făcut un compromis, ai ales calea ușoară sau te-ai comportat într-o manieră neconcordantă cu ceea ce știai că este corect, ți-ai slăbit caracterul și ți-ai domolit personalitatea.

Marile virtuți

Există o serie de virtuți sau valori care aparțin de obicei unei persoane de caracter. Printre altele, acestea sunt curajul, compasiunea, generozitatea, cumpătarea, persistența și prietenia. Vom vorbi despre unele dintre ele în Partea a treia a acestei cărți. Plasându-se înaintea tuturor acestor valori, totuși, se găsește cea mai importantă dintre toate, atunci când stabilești profunzimea și tăria caracterului tău: **integritatea**.

Nivelul tău de integritate, traiul în conformitate deplină cu tine însuși și cu ceilalți demonstrează mai mult decât orice calitatea caracterului tău. Într-un fel, integritatea este de fapt valoarea care **garantează** toate celelalte valori. Când nivelul tău de integritate este mai mare, ești mai sincer cu tine însuși și e mai probabil să trăiești în concordanță cu toate celelalte valori pe care le admiri și le respecti.

Totuși, e nevoie de o enormă autodisciplină pentru a deveni o persoană de caracter. E nevoie de o voință remarcabilă ca să faci „ce e corect” în fiecare situație. Și este nevoie atât de autodisciplină, cât și de voință pentru a rezista tentației de a o lua pe scurtătură, de a alege calea ușoară sau de a acționa pentru avantajul pe termen scurt.

Toată viața este un **test**, pentru a vedea din ce ești făcut cu adevărat în interiorul tău cel mai profund. **Înțelepciunea** poate fi dezvoltată în privat prin studiu și reflecție, dar **caracterul** poate fi îmbunătățit doar ca urmare a compromisului în viața de zi cu zi, când ești forțat să alegi și să decizi dintre alternative și tentații.

Testul caracterului

Doar când ești sub presiune – când ești forțat să alegi o cale sau alta, să trăiești în concordanță cu o valoare ori să o compromiți – îți dovedești adevăratul caracter. Emerson a spus de asemenea: „Păzește-ți integritatea ca pe un lucru sacru; nimic nu este sfânt în cele din urmă cu excepția integrității proprii minți.”

Tu ești „un organism capabil să aleagă”. Faci constant alegeri, într-un fel sau altul. Fiecare alegere pe care o faci este o afirmație despre adevăratele tale valori și priorități. În fiecare moment, alegi ceea ce este mai important sau mai valoros pentru tine, în defavoarea a ceea ce este mai puțin important sau mai puțin valoros.

Singura apărare împotriva tentației, Căii Rezistenței Minime și Factorului Expeditivității este caracterul. Singurul mod prin care-ți poți îmbunătăți caracterul este să-ți exerciți voința în orice situație când ești tentat să faci mai degrabă ceea ce este ușor și rapid decât ceea ce este corect și necesar.

Marea recompensă

Recompensa pentru a fi devenit o persoană de caracter, pentru a-ți fi exercitat voința și autodisciplina ca să trăiești în concordanță cu ce știi cel mai bine este enormă. Când alegi valoarea semnificativă în defavoarea celei nesemnificative, lucrul cel mai dificil în defavoarea celui ușor, lucrul corect în defavoarea celui greșit, te simți bine în legătură cu tine însuși. Stima de sine crește. Te placi și te respecti mai mult. Ai un sentiment mai mare de mândrie personală.

Pe lângă faptul de a te simți excelent în legătură cu tine însuși când te porți rațional, câștigi totodată respectul și stima tuturor oamenilor din jurul tău. Ei te vor prețui și te vor admira. Ușile ți se vor deschide. Oamenii te vor ajuta. Vei fi plătit mai bine, promovat mai repede și chiar ți se vor acorda responsabilități mai mari. Pe măsură ce devii o persoană de onoare și cu caracter, oportunitățile vor apărea peste tot în jurul tău.

Pe de altă parte, poți avea toată inteligența, talentul și abilitatea din lume, dar dacă oamenii nu au încredere în tine, nu vei înainta niciodată. Oamenii nu te vor angaja, iar dacă o fac, te vor concedia cât mai repede cu putință. Instituțiile financiare nu-ți vor împrumuta bani. Pentru că „cine se aseamănă se adună”, singurii asociați (niciodată prieteni) pe care-i vei avea vor fi alți oameni cu caracter îndoielnic. Mai mult decât atât, de vreme ce oamenii cu care te asociezi au un efect major asupra atitudinii și personalității tale, îți îmbogățești sau îți ruinezi întreaga viață cu calitatea caracterului tău – sau cu lipsa lui.

Perfecționarea caracterului

Aristotel scria: „Orice progres din societate începe cu perfecționarea caracterului tinerilor.” Asta înseamnă că progresul în viața ta începe cu învățarea și practicarea valorilor.

Înveți valori într-unul sau toate cele trei moduri: îndrumare, studiu și practicare. Hai să le analizăm îndeaproape pe fiecare dintre ele.

Insuflă-le copiilor tăi valori. Unul dintre rolurile principale în creșterea și educarea copiilor este să le predai acestora valori. Asta presupune îndrumare răbdătoare și explicarea constantă a valorilor pe măsură ce cresc. O dată nu este îndeajuns. Valoarea – și importanța de a trăi în funcție de acea valoare – trebuie explicată. Părinții nu trebuie doar să ofere ilustrații, ci și să contrasteze adevărul la o valoare, în special aceea de a spune adevărul, cu opusul său, acela de a minți sau de a spune jumătăți de adevăr.

Pe măsură ce se măresc, copiii sunt foarte susceptibili la lecțiile pe care le primesc de la oamenii importanți din viața lor. Ceea ce le spui, în calitate de părinte, ei recunosc drept adevăr, adevărul absolut. Asemenea unui burete, ei asimilează tot ceea ce spui. Tu scrii descrierea valorilor tale pe sufletele lor, care sunt ca lutul umed, astfel încât ceea ce scrii devine o parte permanentă a modului în care văd ei lumea și se raportează la viață.

Mai mult decât orice, după cum vom vedea în capitolul 19, îți demonstrezi valorile în ***comportamentul***

tău. Copiii tăi te urmăresc și se străduiesc să imite valorile pe care tu nu doar că le predai și le predici, ci le și practici. Iar ei sunt întotdeauna cu ochii pe tine.

Copiii familiei Rockefeller erau vestiți pentru faptul că fuseseră învățați despre valorile financiare de la o vârstă timpurie. Deși tatăl lor era unul dintre cei mai bogați bărbați din America, copiilor li se dădeau sarcini și munci casnice înainte de a-și primi alocațiile. Apoi erau îndrumați cum să și le cheltuiască: cum să economisească, cât de mult să dea fundațiilor caritabile și cât de mult să investească. Drept rezultat, ei au devenit afaceriști și oameni de stat de succes, spre deosebire de copiii care crescuseră în case îmbelșugate și fuseseră rareori disciplinați pe subiecte legate de bani.

Studiază valorile pe care le admiri. Înveți valori studiindu-le îndeaproape. Legea Concentrației spune că „orice lucru asupra căruia zăbovești crește și sporește în viața ta.”

Asta înseamnă că atunci când studiezi și citești povești despre bărbați și femei care au demonstrat tipul de valori pe care tu le admiri și le respecti și te gândești apoi la acele povești și la acel comportament, acele valori pătrund și mai mult în mintea ta. Odată ce aceste valori sunt „programate” în subconștientul tău, ele creează în tine o predilecție de a te comporta în concordanță cu acele valori atunci când situația le cere.

De exemplu, în antrenamentul militar, soldaților li se spun încontinuu povești despre curaj, obediență, disciplină și importanța de a-și susține tovarășii soldați. Cu cât aud mai mult aceste povești, cu cât se gândesc mai

mult la ele și discută despre ele, cu atât este mai probabil ca ei să se comporte în concordanță cu aceste valori când sunt sub presiunea unei lupte efective.

Virtutea de bază a caracterului este **adevărul**. Ori-când spui adevărul, oricât de incomod ar fi în acel moment, te simți mai bine în legătură cu tine și câștigi respectul oamenilor din jurul tău. Una dintre cele mai semnificative laude pe care o poți aduce cuiva este să spui că „el sau ea spune mereu adevărul”.

Imită oamenii pe care-i admiri cel mai mult. În mare parte, caracterul tău este determinat de oamenii pe care-i admiri cel mai mult, fie că vorbim despre persoane care sunt încă în viață sau nu. Cine sunt ei? Examinându-ți viața și trecutul, alcătuiește o listă cu oamenii pe care-i admiri cel mai mult, iar lângă numele lor, scrie virtuțile sau valorile pe care le consideri importante la ei.

Dacă ai putea petrece o după-amiază cu oricine, fie că este cineva viu sau mort, pe cine ai alege? De ce ai alege acea persoană? Despre ce ați vorbi în timpul după-amiezii petrecute împreună? Ce întrebări i-ai pune sau ce ai vrea să înveți?

Gândește-te și la asta: De ce ar vrea acea persoană să petreacă o după-amiază cu **tine**? Care sunt virtuțile și valorile pe care le-ai dezvoltat și care te fac o persoană valoroasă și interesantă? Ce te face special?

Practică valorile pe care le respecti. Tu dezvolți valori practicându-le oricând sunt necesare. Așa cum a spus filosoful stoic Epictet: „Nu circumstanțele fac omul; ele doar îl dezvăluie lui însuși.”

Când se ivește o problemă, oamenii tind să reacționeze automat pe baza celor mai înalte valori pe care le-au dezvoltat până în acel moment.

Noi dezvoltăm valori prin **repetiție**, comportându-ne în concordanță cu o anumită valoare iar și iar, până când devine un obicei și se înglobează astfel încât ajungem să o practicăm automat. Bărbați și femei cu caractere foarte dezvoltate se comportă într-o manieră concordantă cu cele mai înalte valori ale lor și o fac fără intenție sau ezitare. Nu există nicio dilemă în mintea lor dacă fac lucrul corect sau nu.

Structura personalității

Psihologia caracterului implică cele trei părți ale personalității tale: sinele tău ideal, imaginea ta de sine și stima ta de sine.

Sinele tău ideal. Sinele tău ideal este acea parte din mintea ta formată din valorile, virtuțile, idealurile, țelurile, aspirațiile și ideea ta despre cea mai bună persoană care ai putea fi. Cu alte cuvinte, sinele tău ideal este format din acele valori pe care le admiri cel mai mult la alții și la care aspiři cel mai mult.

Cea mai importantă parte din sinele tău ideal este rezumată în cuvântul „claritate”. Oamenii superiori sunt aceia complet lămurii în legătură cu cine sunt și în ce cred. Ei dispun de o claritate deplină în privința valorilor în care cred și a lucrurilor pe care le susțin. Nu sunt confuzi sau indeciși. Sunt fermi și tenace când vine vorba de orice decizie în care este implicată o valoare.

Pe de altă parte, oamenii slabi și șovăielnici sunt confuzi și nelămuriți în privința valorilor lor. Ei au doar o vagă noțiune despre ceea ce este corect sau greșit în orice situație. Drept rezultat, aleg calea rezistenței minime și se comportă în mod hazardat. Ei fac orice pare mai ușor și mai rapid pentru a obține ce vor pe termen scurt, acordând, în cazurile în care o fac, puțină importanță ori griji consecințelor pe care le au faptele lor.

Evoluția caracterului. În biologie, formele de viață sunt categorisite de la cea mai puțin complexă la cea mai complexă, de la un plancton de o singură celulă, tot mai departe în spectrul crescând și complex de viață, până la ființa umană. În mod similar, și ființele umane pot fi organizate într-un spectru de la cele mai puțin dezvoltate la cele mai dezvoltate. În cele mai subevoluate forme ale lor, oamenii sunt fără valori, virtuți sau caracter. Acești oameni acționează întotdeauna hazardat și aleg calea rezistenței minime în căutarea gratificării imediate.

La cele mai înalte niveluri de dezvoltare a rasei umane, totuși, se află acei bărbați și acele femei de o integritate deplină, care nu și-ar compromite niciodată onestitatea sau caracterul pentru nimic, incluzând amenințarea pierderii financiare, durerea sau chiar moartea.

George Washington este faimos pentru onestitatea sa, ce a fost demonstrată în povestea în care a recunoscut că tăiasse un cireș*. Similar, părinții fondatori ai Statelor

* Poveste celebră din copilăria lui Washington, care spune că ar fi tăiat cireșul preferat al tatălui său, recunoscându-și fapta când fusese luat la întrebări: „Nu pot să mint, am folosit securișca.” (n. red.)

Unite au scris „astfel ne punem în joc viețile, averile și onoarea noastră sacră” la semnarea Declarației de Independență.

În cartea sa, *Trust: The Social Virtues and the Creation of Prosperity (Încrederea: virtuțile sociale și crearea prosperității)**, filosoful Francis Fukuyama a observat că societățile din toată lumea pot fi împărțite în două tipuri: „cu nivel înalt de încredere” și „cu nivel slab de încredere”. El susține totodată că societățile cu nivel înalt de încredere – acelea în care integritatea este admirată cel mai mult, unde este încurajată și respectată – sunt de asemenea cele mai libere, prospere și care respectă, cel mai mult, legea.

La celălalt capăt al spectrului social, totuși, sunt acele societăți caracterizate de tiranie, hoție, ticăloșie și corupție. Fiecare dintre acestea este, fără excepție, atât nedemocrată, cât și săracă.

Încrederea este cheia. Încrederea este lubrifiantul relațiilor umane. Acolo unde există multă încredere în rândul oamenilor, activitatea economică înflorește și există oportunități pentru toți. Pe de altă parte, acolo unde încrederea e slabă, resursele economice sunt risipite în încercarea de a proteja împotriva hoției și corupției – sau aceste resurse nu sunt deloc disponibile.

În Statele Unite, avem Constituția și Declarația Drepturilor Omului. Aceste documente expun regulile după care trăiesc americanii. Ele creează structura guvernului nostru și ne garantează drepturile. Dar ele

* *Încredere – virtuțile sociale și crearea prosperității* – volum apărut la Editura Antet, anul 2003 – (n. red.)

presupun ca reprezentanții noștri aleși să fie bărbați și femei de onoare, dedicați protejării și apărării acestor drepturi. Ele încearcă să asigure faptul că doar bărbați și femei de caracter pot izbândi și prospera pe termen lung în sistemul nostru economic, politic și social. Urmăresc să asigure că, în majoritatea cazurilor, doar bărbați și femei de caracter pot ajunge în funcții înalte în societate.

Deși sistemul nostru nu este perfect, iar oameni de caracter îndoielnic ajung ocazional în funcții importante, asta rareori durează mult timp. Cerința de bază a americanilor de onestitate și integritate conduce în final la expunerea și blamarea oamenilor necinstiți. Cererea de bărbați și femei de caracter continuă să existe.

Imaginea ta de sine: oglinda ta interioară. A doua parte a personalității tale este ***imaginea ta de sine***. Acesta este modul în care ne vedem și gândim despre noi înșine, în special înaintea oricărui eveniment important. Oamenii tind întotdeauna să se comporte în exterior în concordanță cu modul în care se văd pe ei înșiși în interior. Asta se numește de regulă „oglanda noastră interioară”, în care ne privim înainte de a ne implica în orice comportament.

Când te consideri calm, pozitiv, sincer și în posesia unui mare caracter, te porți cu mai multă tărie și putere personală. Alți oameni te respectă mai mult. Preiei controlul propriei persoane și al situației.

Mai mult decât atât, oricând te porți într-o manieră concordantă cu valorile tale cele mai înalte, imaginea ta de sine se îmbunătățește. Te vezi și te gândești la

tine însuși într-o lumină mai bună. Te simți mai fericit și mai încrezător. Comportamentul și performanța ta exterioară reflectă apoi această imagine interioară din ce în ce mai îmbunătățită drept cea mai bună persoană care ai putea fi.

Oamenii tind să te accepte după propria ta evaluare, cel puțin inițial. Dacă te percepi și te consideri o persoană excelentă, înzestrată cu un caracter deosebit, îi vei trata pe ceilalți oameni cu curtoazie, bunăvoință și respect. La rândul lor, și ei te vor trata la fel, ca pe o persoană de onoare și caracter.

Stima ta de sine: cât de mult te placi pe tine însuși. A treia parte a personalității tale este ***stima ta de sine***. Acesta este modul în care te simți în legătură cu tine însuși, nucleul tău emoțional. Stima ta de sine este definită drept „cât de mult te placi pe tine însuși”, dar este mai mult decât atât. Cu cât te vezi mai mult drept o persoană valoroasă și importantă, cu atât vei fi mai pozitivă și mai optimistă. Când te consideri cu adevărat cineva important și meritoriu, îi vei trata pe ceilalți oameni ca și cum și ei sunt importanți.

Stima ta de sine este stabilită în mare de cât de concordantă este imaginea ta de sine, cea care-ți conturează comportamentul personal, cu sinele tău ideal sau viziunea ta despre cea mai bună persoană care ai putea fi.

De fiecare dată când te porți consecvent cu cine consideri tu că este o persoană excelentă, imaginea ta de sine se îmbunătățește și stima ta de sine crește. Te placi și te respecti mai mult. Te simți fericit în legătură cu tine și cu ceilalți. Cu cât te placi mai mult, cu atât mai mult îi

placi pe ceilalți și cu atât mai mult te plac ei pe tine. Dând dovadă de caracter și purtându-te în armonie cu cele mai înalte valori ale tale, întreaga ta viață (interioară și exterioară) intră într-o spirală ascendentă. În fiecare aspect al vieții tale, lucrurile vor fi din ce în ce mai bune pentru tine.

Modelele tale de urmat au un impact major asupra formării caracterului tău. Cu cât admiri mai mult o persoană și calitățile cu care este înzestrată, cu atât te străduiești mai mult – atât conștient, cât și inconștient – să devii ca acea persoană. Acesta este motivul pentru care claritatea este atât de importantă.

Comportă-te mereu consecvent

De fiecare dată când te porți într-un mod care e în concordanță cu valorile tale, te simți **bine** în privința propriei persoane. De fiecare dată când îți compromiți valorile, din orice motiv, te simți **inconfortabil** în privința propriei persoane. Asta înseamnă totodată că atunci când îți compromiți valorile, încrederea ta în sine și stima ta de sine scad. Te simți neliniștit și inferior, inadecvat și inconfortabil. Când îți compromiți valorile, în adâncul tău, te simți ca și cum ceva ar fi fundamental greșit.

Aproape toate problemele umane pot fi rezolvate printr-o întoarcere la valorile tale cele mai înalte și convingerile tale cele mai profunde. Dacă privești înapoi, au existat probabil situații în viața ta când ți-ai compromis valorile pentru a salva o investiție, a păstra o slujbă, a face o relație să dureze sau a păstra o prietenie. În

fiecare caz, te-ai simțit din ce în ce mai rău până când, în cele din urmă, i-ai pus punct și te-ai îndepărtat.

Și cum te-ai simțit când ai avut în cele din urmă tăria de caracter de a te îndepărta? Te-ai simțit **minutat**! De fiecare dată când îți folosești voința și tăria de caracter pentru a te întoarce la valorile care-ți sunt cele mai dragi, ești recompensat cu un minunat sentiment de fericire și exaltare. Te simți energizat și liber. Te întrebi de ce nu ai luat acea decizie cu mult timp în urmă.

Fă ce e corect

În dezvoltarea caracterului bazat pe autodisciplină și voință, gândirea pe termen lung este esențială. Cu cât te gândești mai mult la consecințele pe termen lung ale comportamentului tău, cu atât este mai probabil că vei face ce e corect pe termen scurt. Așadar, când trebuie să faci o alegere sau să iei o decizie, pune întotdeauna întrebarea magică: „ce este important aici?”

Practică Maxima Universală a lui Immanuel Kant: „Hotărăște să acționezi ca și cum fiecare acțiune ar urma să devină o lege universală pentru toți oamenii.”

Una dintre marile întrebări pentru perfecționarea caracterului este: „ce fel de lume ar fi aceasta dacă toți oamenii din ea ar fi exact ca **mine**?”

De fiecare dată când calci greșit, de fiecare dată când faci sau spui ceva care este în neconcordanță cu valorile tale cele mai înalte, „urcă înapoi în șa” imediat. Spune-ți: „nu așa sunt eu!” și ia hotărârea să procedezi mai bine data viitoare.

Lucrul asupra căruia zăbovești crește

Dacă te găsești astăzi într-o situație în care nu trăiești la înălțimea valorilor tale, ia decizia, chiar în această clipă, să înfrunți situația și s-o îndrepti. În clipa în care o faci, te vei simți din nou fericit și vei prelua controlul.

Există o veche poveste indiană: „Pe umerii mei stau doi lupi. Unul este negru, malefic și mă ispitește continuu să fac și să spun lucrurile greșite. Pe celălalt umăr stă un lup alb care mă încurajează continuu să trăiesc cât pot de bine.”

Un ascultător l-a întrebat pe bătrân: „Care dintre acești lupi are cea mai mare putere asupra ta?”

Bătrânul a răspuns: „cel pe care-l hrănesc.”

Conform Legii Concentrației, orice lucru asupra căruia zăbovești crește și sporește în viața ta. Când te gândești și vorbești despre virtuțile și valorile pe care le admiri și respecti cel mai mult, îți programezi ca atare acele valori din ce în ce mai profund în subconștientul tău până când încep să acționeze automat în fiecare situație.

De fiecare dată când practici autodisciplina și voința de a-ți trăi viața în concordanță cu acele valori la care aspiți cel mai mult, începi să te deplasezi rapid pe calea de a deveni o persoană excelentă.

Exerciții de acțiune:

Ia o foaie de hârtie și scrie răspunsurile la aceste întrebări.

1. Numește trei oameni, vii sau morți, pe care-i admiri cel mai mult, și descrie o calitate a fiecăruia pe care o respecti.
 2. Stabilește cea mai importantă virtute sau calitate din viața ta pe care te străduiești cel mai mult să o practici sau să o imiți.
 3. Identifică acele situații în care te simți cel mai încrezător, în care simți că ești cea mai bună persoană care ai putea fi.
 4. Ce situații îți oferă cele mai grozave sentimente de stimă de sine și valoare personală?
 5. Dacă ai fi deja o persoană excelentă din orice punct de vedere, cum te-ai comporta diferit de azi înainte?
 6. La ce calitate ai vrea să se gândească oamenii când este menționat numele tău și ce-ai putea face pentru a te asigura că se întâmplă asta?
 7. În ce aspect anume trebuie să fii mai sincer și să practici niveluri mai înalte de integritate decât o faci astăzi?
-

Capitolul 3

Autodisciplina și responsabilitatea

„Individul care vrea să ajungă în vârf în afaceri trebuie să aprecieze autoritatea și forța obiceiului. El trebuie să fie rapid în a întrerupe acele obiceiuri care îl pot distruge – și să se grăbească să adopte acele practici care vor deveni obiceiurile ce-l vor ajuta să obțină succesul pe care și-l dorește.”

- J. PAUL GETTY

Abilitatea și disponibilitatea de a te autodisciplina să-ți asumi responsabilitatea pentru viața ta sunt esențiale pentru fericire, sănătate, succes, împlinire și leadership personal. Asumarea responsabilității este una dintre cele mai dificile discipline, dar, fără ea, niciun succes nu este posibil.

Eșecul de a-ți asuma responsabilitatea și încercarea de a pune responsabilitatea pentru lucruri din viața ta care te fac nefericit pe umerii altor oameni, instituții și situații distorsionează complet cauza și efectul, îți subminează caracterul, îți slăbesc hotărârea și îți reduc umanitatea. Ele duc la inventarea nesfârșitelor scuze.

MAREA MEA REVELAȚIE

Când aveam douăzeci și unu de ani, locuiam într-un mic apartament și lucram ca muncitor în construcții. Trebuia să mă trezesc la 5 dimineața pentru a putea lua trei autobuze spre muncă, unde trebuia să fiu la 8 dimineața. Ajungeam acasă abia la 7 seara, obosit de la căratul materialelor de construcție de-a lungul zilei. Făceam suficienți bani cât să supraviețuiesc și nu aveam mașină, aproape niciun fel de economii și doar suficiente haine pentru nevoile mele. Nu aveam radio sau televizor.

Era miezul unei ierni reci, cu temperatura de -37 de grade Celsius, așa că ieșeam rar seara. În schimb, dacă aveam suficientă energie, stăteam în micul meu apartament, la masa îngustă din ungherul meu de bucătărie și citeam.

Într-o noapte târzie, în timp ce stăteam de unul singur la masă, am înțeles deodată că „asta e viața mea”. Viața asta nu era o repetiție pentru altceva. Jocul începuse și eu eram personajul principal, ca într-o piesă.

Parcă mi s-ar fi aprins un bliț în față. M-am uitat la mine și de jur împrejur, la apartamentul meu și m-am gândit la faptul că nu am absolvit liceul. Singura muncă pe care eram calificat să o fac era cea manuală. Câștigam suficienți bani să-mi plătesc cheltuielile de bază și rămâneam cu foarte puțini la sfârșitul lunii.

Mi-am dat seama deodată că, dacă nu mă schimbam, nimic altceva nu avea să se schimbe. Nimeni altcineva nu avea să o facă pentru mine. În realitate, nimă-nui nu-i păsa. Mi-am dat seama în acel moment că

din acea zi înainte eram complet responsabil pentru viața mea și pentru tot ce mi se întâmpla. **Eu** eram responsabil. Nu mai puteam da vina pentru situația mea pe copilăria dificilă sau pe greșelile pe care le făcusem în trecut. Eu dețineam controlul. Eram pe scaunul șoferului. Asta era viața mea, iar dacă nu făceam ceva s-o schimb, avea să continue așa la nesfârșit, prin simpla forță a inerției.

Această revelație mi-a schimbat viața. De-atunci n-am mai fost aceeași persoană. Din acel moment înainte, mi-am asumat din ce în ce mai multă responsabilitate pentru toate lucrurile din viața mea. Mi-am asumat responsabilitatea de a-mi face munca mai bine decât înainte în loc să fac doar minimul necesar pentru a evita să fiu concediat. Mi-am asumat responsabilitatea pentru finanțele mele, sănătatea mea și, în special, viitorul meu.

Chiar în ziua următoare, m-am dus la o librărie locală în pauza de prânz și am început să practic obiceiul de a cumpăra cărți cu informații, idei și lecții ce mă puteau ajuta, obicei pe care l-am păstrat pe viață. Mi-am dedicat viața îmbunătățirii propriei persoane, studiului constant în orice mod posibil.

În restul vieții mele de afaceri, chiar până în prezent, de fiecare dată când am vrut sau a trebuit să învăț ceva care să mă ajute, m-am întors la învățat, la citit, la ascultat programe audio și la participarea la cursuri și seminare. Am aflat că puteai învăța orice aveai nevoie să înveți pentru a îndeplini orice țel pe care ți-l stabileai.

În timp, am aflat că optzeci la sută din întreaga populație nu-și asumă niciodată responsabilitatea

deplină pentru viața lor. Ei se plâng continuu, critică, inventează scuze și dau vina pe alții pentru lucruri din viața lor din cauza cărora nu sunt fericiți. Consecințele acestui mod de gândire pot fi, totuși, dezastruoase. Ele pot sabota orice speranță pentru succes și fericire mai târziu în viață.

De la copilărie la maturitate

Când ești mic, la o vârstă timpurie, ești condiționat să nu te consideri responsabil pentru viața ta. Asta este normal și natural. Când ești copil, părinții tăi sunt la comandă. Ei iau toate deciziile tale. Ei decid ce mâncare vei mânca, ce haine vei purta, cu ce jucării te vei juca, în ce casă vei locui, la ce școală te vei duce și în ce activități te vei implica în timpul tău liber. Întrucât ești tânăr, inocent și neștiutor, faci ceea ce vor ei să faci. Nu prea ai de ales, nici control.

Pe măsură ce crești, totuși, începi să iei din ce în ce mai multe decizii în fiecare dintre aceste aspecte. Însă din cauza programării tale timpurii, ești inconștient condiționat să simți că altcineva este în continuare responsabil pentru viața ta, că încă există cineva acolo care poate sau ar trebui să aibă grijă de tine.

Majoritatea oamenilor cresc cu impresia că dacă ceva merge greșit, altcineva este responsabil. Altcineva trebuie muștrat. Altcineva e vinovat. Altcineva este personajul negativ și ei sunt victimele. Drept rezultat, majoritatea oamenilor inventează din ce în ce mai multe scuze pentru lucrurile din viața lor, trecute și prezente, care îi fac nefericiți.