

# **FĂ-ȚI VIAȚA EXACT CUM VREI TU!**

**Secretele schimbării  
rapide și durabile cu NLP**

**de Dr. RICHARD BANDLER**

Traducere: Nicoleta Radu

Editura VIDIA  
București 2010

# CUPRINS

<b>Cuvânt-înainte</b> .....	5
<b>Prefață</b> .....	10
<b>Introducere</b> .....	12
<b>Inventar</b> .....	25
Puterea subconștientului vostru:	
Autostrada către schimbare .....	27
Calitățile gândurilor voastre:	
Să înțelegem submodalitățile .....	29
Cum să vă conduceți propriul creier:	
Schimbarea neurochimiei .....	34
Cum să vă construiți crezuri noi:	
Structura certitudinii .....	38
Liniile temporale:	
Modul în care codați mental timpul .....	47
<b>Partea 1</b>	
<b>Cum să treceți peste anumite situații</b> .....	51
Cum să treceți peste sugestiile negative .....	55
Cum să treceți peste frică și fobii .....	63
Cum să treceți peste amintirile neplăcute .....	76
Cum să treceți peste suferințele sufletești .....	84
Cum să treceți peste relațiile negative .....	88
Cum să treceți peste deciziile negative .....	94

## **Partea a 2-a**

<b>Cum să treceți cu bine prin anumite situații</b> .....	105
Cum să treceți prin obiceiuri negative și compulsii .....	109
Cum să treceți prin procesul de recuperare/refacere .....	122
Cum să treceți prin resemnare .....	128
Cum să treceți prin evenimente majore .....	132
Cum să treceți prin teste (examene și interviuri) .....	136
Cum să treceți prin obligații .....	140

## **Partea a 3-a**

<b>Cum să ajungeți acolo unde vă doriți</b> .....	147
Cum ajungeți să vă distrați .....	151
Cum ajungeți să iubiți .....	154
Cum ajungeți să cunoașteți oameni .....	160
Cum ajungeți să vă îndepliniți obligațiile importante (taxe și studiu) .....	166
Cum ajungeți să faceți mișcare .....	174
Cum ajungeți să fiți mai organizați .....	179
Cum ajungeți să câștigați mai mulți bani .....	182
Cum ajungeți să luați decizii importante .....	186

<b>Concluzii</b> .....	191
------------------------	-----

<b>Glosar de termeni folosiți în NLP</b> .....	196
--	-----

<b>Resurse recomandate</b> .....	217
----------------------------------	-----

## **CUM SĂ TRECEȚI PESTE RELAȚIILE NEGATIVE**

Următorul aspect peste care este necesar să trecem sunt relațiile negative. Vă recomand ca atunci când e vorba de relații negative să începeți prin a decide să vă construiți un nou crez și anume că meritați să aveți o viață bună. E un lucru esențial, dar cu toate astea puțini oameni îl fac așa cum s-ar cuveni.

Am lucrat o vreme într-un adăpost pentru femeile agresate de soți. M-a uluit un lucru. Acele femei fuseseră bătute, erau pline de contuzii și aveau ochii vineți. Tremurau într-un colț alături de copiii lor, rămăseseră temporar fără un cămin și le era frică să se întoarcă la un soț alcoolic care le bătea în mod repetat. Ce mă uimea pe mine era faptul că se uitau la tine și când le spuneai: „Trebuie să divorțați. Trebuie să nu vă mai apropiați de el și să vă țineți copiii în siguranță”, ele ziceau: „Dar eu îl iubesc!” Sau spuneau că sunt hotărâte să se despartă de el și peste șase luni le găseai tot la acel adăpost – fuseseră bătute din nou.

Când oamenii au relații care nu merg, nu o palmă peste cap o să-i convingă să renunțe la acele relații. Uneori e necesar ca oamenii să învețe să se dez-îndrăgostească. Unul dintre cazurile extraordinare de care m-am ocupat la începutul carierei mele a fost un tip căruia noi în spuneam Old Piney<sup>2</sup>. L-am botezat așa fiindcă intra în cabinet, se așeza pe scaun și spunea că tânjea de zece ani după aceeași femeie și că toată viața lui se învârtea în jurul ei.

Era ceea ce numim azi un hărțuitor, fiindcă adevărul e că el nici măcar nu vorbise vreodată cu femeia în cauză. De fapt, nici nu o cunoștea suficient cât să se îndrăgostească de ea, dar o urmărise de la distanță când erau la colegiu, mai precis, în primii doi ani.

---

<sup>2</sup> Pine – a tânji după, a se prăpădi de dor (n. t.)

Între timp, femeia ajunsese un muzician de succes, iar el tânjea după o relație care nu exista și nici nu putea să existe vreodată. Pentru el, ea întruchipa femeia perfectă, o idee în realitate stupidă după cum aveam să aflăm, întrucât un prieten de-al meu ieșea cu ea și doamna nu semăna deloc cu imaginea pe care Old Piney și-o construise în mintea lui. Să reușească să se desprindă de această persoană și să se dez-îndrăgostească era pentru el la fel de important cum e pentru o femeie care e bătută să se elibereze de o relație negativă sau și mai rău, de orice fel de relație bazată pe abuzuri.

Se spune că unele relații sunt extrem de puternice, relații în care oamenii ajung să depindă unul de celălalt. Dacă o relație nu decurge în așa fel încât doi oameni să devină împreună mai sănătoși, mai fericiți, dacă nu-și construiesc împreună amintiri frumoase și nu-și fac împreună o viață plăcută, înseamnă că, într-un fel sau altul, unul dintre parteneri îl stoarce de vlagă pe celălalt. Dacă nu se întâmplă așa, atunci unul dintre ei pune capăt relației, iar celălalt continuă să fie îndrăgostit și să tânjească.

În toate aceste cazuri, oamenii trebuie să învețe să se dez-îndrăgostească. E important să te îndrăgostești, dar se pare că la asta oamenii se pricep destul de bine. Sunt și unii care se pricep să se dez-îndrăgostească la momentul nepotrivit. Am avut relații care nu au ținut nici cât să terminăm masa de prânz. Dar când am găsit femeia potrivită, am rămas căsătorit cu ea foarte mulți ani. Când s-a prăpădit, a durat patru ani până am găsit pe altcineva. Dar dacă nu aș fi putut să o așez în trecut, nu aș fi reușit să aduc pe cineva nou în viitorul meu.

Întotdeauna e trist când moare o persoană alături de care spe-  
rai să-ți petreci toată viața. Dar de la un punct încolo trebuie să  
te înconjuři de amintirile pozitive și să renunți la cele negative,  
să privești înainte cu încredere și să-ți construiești noi amintiri  
plăcute. Uneori acea persoană nu moare, doar că nu te mai place

și te părăsește. Dacă vei continua să fii îndrăgostit de ea, te privezi de oportunitatea de a-ți re canaliza viața, astfel încât să întâlnești exact persoana potrivită.

Nu uitați că pe această planetă trăiesc șase miliarde și jumătate de oameni, iar cifra celor care se simt singuri este de-a dreptul astronomică. Cu toate acestea, sunt oameni care se uită la mine și îmi spun: „N-o să mai găsesc niciodată pe cineva pe care să-l iubesc.” Chiar am lucrat cu o femeie care fusese măritată mai bine de treizeci de ani cu același bărbat, iar tipul a intrat într-o criză a vârstei mijlocii și a fugit cu secretara lui, o blondă.

Când mi-a povestit, fosta soție avea lacrimi în ochi. M-a privit și mi-a spus: „Mă așteptam să fim împreună până la sfârșitul vieții.” Era furioasă. Se simțea rănită. Era înnebunită de durere. Când s-a uitat la mine și m-a întrebat: „De ce zâmbești?”, m-am uitat și eu la ea și i-am spus: „Dar e cât se poate de simplu, draga mea. Cele mai multe femei nu reușesc să găsească un bărbat cu care să reziste o singură seară. Dumnezeu ai făcut raționamente suficient de bune ca să alegi un bărbat alături de care să trăiești treizeci de ani. Ei bine, la vârsta pe care o ai acum, probabil că mai trebuie să găsești unul singur. Poate doi, dacă trăiești o sută de ani. Prin urmare, poți să faci o treabă bună, dar pentru asta trebuie să decizi că fostul tău soț aparține trecutului. O să-ți spun imediat care e marele secret.”

Secretul e că dacă a venit timpul să te dez-îndrăgostești, vorbim despre un patern de prag. Paternurile de prag sunt ca atunci când te-ai săturat să fii fobic. Am vorbit cu o mulțime de femei care au reușit să se dez-îndrăgostească fără ajutorul meu și așa am putut să aflu cum au procedat. Când femeile se dez-îndrăgostesc, ele ating un prag. Am avut un prieten care mi-a spus: „Nu pot să pricep. Am fost însurat cu ea șapte ani și indiferent ce aș fi făcut ea accepta situația. Acum, pe nepusă masă, m-a părăsit și nu vrea să mai aibă de-a face cu mine.”

Iată un exemplu despre o persoană care s-a dez-îndrăgostit pe cont propriu. Am făcut cercetări pe tema asta, fiindcă am vrut să aflăm cum puteam să-i ajutăm pe oamenii care chiar aveau nevoie să se dez-îndrăgostească. Am descoperit că metoda e cât se poate de simplă. Dacă o femeie sau un bărbat face un lucru neplăcut, poți să-l ierți. Dar dacă face mai multe lucruri neplăcute, unul după altul, sentimentele negative se acumulează și începi să auzi proverbul: „Buturuga mică răstoarnă carul mare.”

Ce trebuie să facem e să potrivim buturuga în locul cel mai bun și să răsturnăm carul exact la momentul potrivit. Și putem face asta foarte simplu. Dacă un bărbat sau o femeie v-a făcut lucruri neplăcute, dar nu le-a făcut prea des și prea apropiate în timp, veți proceda în felul următor. Vă întoarceți pe linia voastră temporală și alegeți câteva amintiri, cel puțin cinci sau șase. Luați aceste amintiri și le faceți de mărime naturală, astfel încât să vedeți ceea ce ați văzut atunci și derulați-le de la un capăt la altul ca și cum s-ar întâmpla acum.

Parcurgeți o amintire de la început până la sfârșit și imediat ce se termină, o începeți pe următoarea. Uneori e bine să notați pe o hârtie care sunt cele cinci amintiri. Asigurați-vă că vă amintiți momentul în care începe fiecare. Parcurgeți-le rapid, astfel încât să le conectați una cu alta. Apoi derulați-le în mintea voastră, adăugați-le sunete, puneți sentimente, toată acea neplăcere și rotiți-le prin corpul vostru din ce în ce mai repede cu forță.

Faceți imaginile să fie mai mari decât în realitate și derulați-le de la început până la sfârșit, astfel încât să derulați în permanență cinci amintiri neplăcute, poate chiar zece amintiri neplăcute, una lângă alta. Veți ajunge într-un punct în care imaginile se vor substitui și sentimentele voastre se vor schimba, căci starea de îndrăgostire e oarecum asemănătoare cu suferința sufletească, întrucât modul în care vă veți deplasa în viitor depinde de lucrurile cu care vă asociați și cele de care vă disociați.

Când ajungeți la sfârșitul acestor zece amintiri, întoarceți-vă la toate amintirile pozitive pe care le-ați avut cu acea persoană și vizualizați-vă pe voi înșivă fericiți, apoi reduceți dimensiunile imaginii, faceți-o să fie mică. Derulați filmul invers. Începeți cu sfârșitul amintirilor plăcute și mergeți către începutul lor, unde sunteți profund îndrăgostiți și apoi atingeți punctul în care nu cunoșteți persoana respectivă.

Literalmente, manevrând în mod artificial imaginile și sunetele din minte, sentimentele voastre se vor schimba. Dacă priviți amintirile urâte, le măriți și le aduceți mai aproape, veți vedea ce ați văzut atunci când acea persoană a făcut acele lucruri care nu v-au plăcut. Întotdeauna e util să adăugați un sentiment negativ, fiindcă uneori oamenii uită exact cât de rele pot fi anumite relații. Uită cât au fost de speriați sau cât au fost de nefericiți, așa că atunci când hotărâsc să se împace cu cineva, cred că o să fie bine.

Cu ceva vreme în urmă, un prieten de-al meu care e o persoană foarte cunoscută mi-a spus că se îndrăgostea la nesfârșit de aceeași femeie, iar ea fugea cu altul, îi rănea sentimentele și apoi după șase luni, se trezea că sunt din nou împreună. Se săturase până peste cap de tot răul pe care această femeie i-l făcea. Am parcurs cu el același proces despre care vă vorbesc acum, până a ajuns la punctul în care imaginile s-au substituit și el a atins pragul.

Apoi i-am cerut să se gândească la lucrul care îl dezgusta cel mai mult pe lumea asta, iar el s-a uitat la mine și mi-a zis: „Ficatul tocat – de câte ori îl miros sau îl văd, îmi vine să vomit.” L-am pus să-și imagineze o farfurie mare plină cu ficat tocat pe care să-l miroasă până obține acea senzație negativă. În centrul imaginii i-am cerut să insereze o imagine cu fața zâmbitoare a acelei femei, astfel încât de fiecare dată când se gândea la ea, amintirea să se identifice cu cea a mirosului de ficat tocat.



Capacitatea noastră de a asocia lucrurilor sentimente pozitive sau sentimente negative ar trebui să fie o alegere conștientă. Re-canalizarea propriilor gânduri, decizia asupra amintirilor cu care să te asociezi și de care să te disociezi, manevrarea deliberată a gândurilor, se numesc gândire. Suntem ființe înzestrate cu gândire atunci când gândim în mod deliberat. Când doar lăsăm gândurile să curgă în voia lor, ne pierdem libertatea personală.

### **Patern pentru dez-îndrăgostire**

- 1.** Gândiți-vă la o persoană de care vreți să vă dez-îndrăgostiți.
- 2.** Rememorați toate amintirile frumoase pe care le-ați avut împreună, văzându-vă pe dumneavoastră înșivă în acele amintiri. Vizualizați filmele derulându-se invers și faceți-le pe toate mici și alb-negru.
- 3.** Rememorați toate momentele în care acea persoană s-a purtat rău cu dumneavoastră și toate sentimentele negative legate de ele, imaginându-vă cum vă uitați la ele din interior, pe deplin asociați.
- 4.** Luați fiecare lucru rău pe care vi l-a făcut persoana respectivă și imaginați-vi-le pe toate, unul după altul, ca și cum ar fi proiectate pe ecranul unui cinematograf. Derulați acest film de mai multe ori, până vă saturați de el.
- 5.** Luați un lucru care vă provoacă dezgust, apoi mutați imaginea acelei persoane în submodalitățile imaginii dezgustătoare.
- 6.** Imaginați-vă un viitor minunat în care sunteți eliberat de acea persoană și imaginați-vă fiind fericit și liber, apoi pășiți în interiorul acestei imagini.

## **CUM AJUNGEȚI SĂ CÂȘTIGAȚI MAI MULȚI BANI**

Toată lumea îmi spune că vrea să câștige mai mulți bani. Chiar și cei mai bogați oameni pe care i-am cunoscut își doreau să câștige mai mulți bani. Soluția nu e simplă, fiindcă depinde unde te afli și ce faci. Unica regulă de care sunt sigur e că dacă ești plătit cu ora, singurul mod de a obține mai mulți bani e să lucrezi mai multe ore.

Trebuie să găsești o modalitate de a-ți investi resursele de care dispui. Unii oameni investesc la bursa de valori, dar e bine să ai cunoștințe despre bursă și să pui totul pe hârtie înainte de a-ți arunca banii într-o asemenea afacere. Alți oameni cumpără case vechi și le restaurează – am făcut și eu asta. Cumpăram proprietăți vechi, la prețuri mici, apoi le renovam, mai adăugam o cameră, le zugrăveam, aranjam grădinile, apoi le vindeam în câștig. Pentru că aveam prieteni care lucrau în construcții și înțelegeam procesul, reușeam să câștig bani. Dar poți și să pierzi bani făcând asta.

Marea greșală de care se fac vinovați oamenii, chiar și miliardarii, e că acumulează averi investind într-un domeniu în care sunt experți, apoi vine cineva și le spune de o altă oportunitate – una în care nu au niciun fel de experiență – și ei se aruncă. În loc să acționeze bazându-se pe îndelunga lor istorie personală privind lucrurile sigure din domeniul la care se pricep și să ia decizii pozitive, ei se încred în altcineva. Problema e că atunci când fac asta, nu se bazează pe nimic pentru a decide dacă un lucru reprezintă sau nu alegerea potrivită. Și riscă să piardă foarte mulți bani.

Am un prieten care deține zece parcuri de mașini și știe tot ce se poate ști despre industria automobilelor. Cineva a venit și l-a sfătuit să investească într-un alt domeniu. El m-a întrebat ce să facă, susținând că: „Aș putea să câștig milioane din afacerea

asta!” Iar eu i-am replicat: „Mda, dar poți să câștigi milioane și continuând să faci ceea ce faci acum. De ce să nu-ți investești banii în douăzeci de parcuri de mașini, fiindcă așa ai face lucruri pe care le știi, în loc să investești în ceva la care nu te pricepi?” Și nu e valabil doar pentru miliardari, e valabil pentru noi toți.

Eu sunt o persoană foarte întreprinzătoare; în opinia mea, chiar dacă ai un serviciu, e bine să ai și o mică afacere în subsidiar. Mai ales în zilele noastre, când internetul ne oferă nenumărate oportunități pentru a ne construi o mică afacere. Creați un produs mic și începeți să-l vindeți, sau un serviciu – ceva care poate să se dezvolte într-o afacere pe cont propriu – ca să nu mai lucrați cu ora. În scurt timp, puteți să aveți voi angajați care să lucreze cu ora. E un lucru bun.

Există două tipuri de venit. Există un venit care se bazează pe producție și un venit în funcție de timpul de lucru. Foarte mulți oameni au un serviciu și până la urmă reușesc să obțină o mărire de salariu, apoi o altă mărire de salariu. Dacă aveți o profesie care vi se potrivește, în timp, veți ajunge să vă descurcați destul de bine. Însă dacă lucrați într-un domeniu care nu vi se potrivește, puteți să munciți toată viața, făcând același lucru, fiindcă nu aveți crezul că puteți să transformați o ghindă mică într-un stejar falnic.

Pe această planetă, mai ales în societățile libere, oportunitățile sunt nelimitate. Cu adevărat nelimitate. Singurul lucru care îi împiedică pe mulți oameni să acționeze este lipsa crezului că pot face un lucru simplu. Nu trebuie să renunțe la ceea ce fac în acel moment. Trebuie doar să înceapă ceva nou.

Dacă vă construiți crezurile adecvate și priviți lucrurile prin lentilele corecte și dacă vă planificați bine și nu faceți lucruri pe care nu le înțelegeți doar pentru că altcineva vă spune că veți da lovitura, veți reuși să fiți întreprinzători. Trebuie să vă asigurați că stați de vorbă cu oameni care au făcut lucrul respectiv.

Am fost surprins să constat că poți să te duci la oameni care s-au ocupat cu succes de o afacere, din tinerețe până la pensie, că poți să iei loc și să îi întrebi despre acea afacere, iar ei să-ți spună tot ce vrei să știi. Dacă s-au ocupat de acea afacere atâția ani nu au făcut-o pentru că așa câștigau bani, ci pentru că le-a plăcut. Am fost la directori ai unor mari corporații care mi-au vorbit despre afacerile lor și m-au sfătuit în privința potențialelor greșeli, capcane și neglijențe.

Mulți oameni care își fac o firmă sunt nechibzuiți, adesea își aduc în consiliul director contabilul sau avocatul, ceea ce constituie o mare greșală. În loc să procedați așa, găsiți oameni care au înregistrat succese și lăsați-i pe ei să vă fie consilieri. Dacă au reușit înseamnă că se pricep. Nu te poți aștepta ca un individ – avocat sau contabil – care nu a obținut succese în domeniul comerțului să fie capabil să-ți ofere sfaturi bune. Consiliul director are rolul de a te îndruma pentru a reuși. Trebuie să găsești oameni pe care nu îi cunoști, de care nu ești atașat afectiv și cu care nu ai în comun decât dorința ca respectiva afacere să reușească. Dacă tu însuși ești expertul, s-ar putea să nu fie înțelept să faci așa cum te sfătuiesc ei. Cel care ia deciziile trebuie să fii tu, iar dacă nu te pricepi în acel domeniu, găsește-i pe cei care se pricep.

Planeta e plină de milionari. Când eram tânăr, nu erau așa de mulți. Astăzi străzile sunt împânzite cu oameni de succes. În plus, există și mulți oameni de succes care s-au retras din afaceri și care sunt gata să vă împărtășească din secretele care i-au ajutat să reușească.

La bănci, veți găsi întotdeauna oameni care vă pot sfătui cum să lucrați cu o bancă. Însă ei nu vă pot sfătui ce să faceți cu banii pe care îi împrumutați de la ei, că doar de aceea lucrează la bancă. Ei vă pot da informații despre operațiile bancare – oamenii nu vă pot sfătui decât în privința lucrurilor la care se pricep. Dacă țineți cont de asta, dacă discutați cu suficient de mulți oameni și dacă

primiti suficiente sfaturi înțelepte, puteți înregistra progrese. În schimb, dacă stați acasă și vă văitați: „N-o să reușesc în veci. N-o să se întâmple nimic”, puteți să fiți siguri că exact așa va fi.

Eu vă recomand să vă înșelați de această dată. Ieșiți în lume și aflați ce nu știți, învățați acele lucruri și petreceți mult timp punându-le în practică. Cunosc o mulțime de oameni care au început prin a nu avea nimic și care acum au foarte mult dintr-un lucru sau altul. Vă recomand să le urmați exemplul.

### **Cum să câștigați mai mulți bani**

1. Construiți-vă crezul că sunteți înstărit.
2. Puteți face asta revăzând Inventarul în care sunt prezentate submodalitățile unui crez puternic. Luați imaginea cu dumneavoastră devenind înstărit în viitorul apropiat și mutați-o în submodalitățile crezului puternic. Faceți asta de mai multe ori.
3. Focalizați-vă să câștigați bani pe baza a ceea ce știți, nu pe baza a ceea ce nu cunoașteți suficient de bine.
4. Învățați tot ce e de știut despre afacerea sau oportunitatea pe care o aveți în vedere. Faceți cercetări amănunțite, astfel încât totul să vă fie cât se poate de clar.
5. Găsiți un mentor care a reușit deja în afacerea la care vă gândiți și întrebați-l tot ce aveți nevoie să știți pentru ca lucrurile să meargă bine.
6. Întrebați-vă întotdeauna ce puteți face pentru a fi cât mai folositor semenilor și fiți pregătit să lucrați mai eficient ca niciodată.