

# SECRETUL SUCCESULUI

*Încrederea totală în tine*

**Dr. Robert Anthony**

Traducere:  
Nicoleta Radu

Editura VIDIA  
București, 2011

## CUPRINS

INTRODUCERE .....	9
1. DEHIPNOTIZEAZĂ-TE! .....	17
2. SCLAVIE SAU LIBERTATE .....	31
3. ARTA DE A TE ACCEPTA PE TINE ÎNSUȚI .....	47
4. CE ÎNSEAMNĂ SĂ FIM CONȘTIENȚI .....	61
5. EU NU SUNT VINOVAȚ, TU NU EȘTI VINOVAȚ .....	79
6. PUTEREA POZITIVĂ A IUBIRII .....	93
7. MINTEA – O AFACERE PERSONALĂ .....	103
8. CHEIA DE AUR A IMAGINAȚIEI CREATOARE .....	115
9. CUM ÎȚI ALEGI DESTINAȚIA .....	129
10. ASTĂZI MERIȚI O PAUZĂ .....	149
11. TIMPUL VIETȚII TALE .....	159
12. CUM ÎNVINGI FRICA ȘI ÎNGRIJORAREA .....	171
13. MERGI ÎNAINTE COMUNICÂND POZITIV .....	179
14. CUM AJUNGI LA O ÎNCREDERE TOTALĂ ÎN TINE ÎNSUȚI AVÂND O ATITUDINE MENTALĂ POZITIVĂ .....	199



# INTRODUCERE

## NEFERICITA MAJORITATE

Dacă vă uitați la semenii voștri, veți descoperi că este greu să ignori faptul că foarte puțini oameni sunt fericiți, împliniți și trăiesc o viață plină de sens. Cei mai mulți dintre ei par incapabili să facă față problemelor și situațiilor din viața de zi cu zi. Majoritatea s-a resemnat doar să „treacă prin viață”.

Resemnarea de a trăi în mediocritate a devenit un mod de viață. În consecință, sentimentul că sunt inadecvați, un sentiment cât se poate de omenesc, îi face să blameze societatea, oamenii, circumstanțele și condițiile înconjurătoare pentru eșecurile și dezamăgirile lor. Ideea că oamenii și lucrurile le controlează viața este atât de înrădăcinată în gândirea lor încât, de cele mai multe ori, ei refuză să accepte argumente logice care demonstrează contrariul.

William James, eminentul psiholog și filosof, remarcă undeva: „Cea mai mare descoperire a epocii noastre a fost că dacă ne schimbăm aspectele interioare ale gândirii, putem să schimbăm și aspectele exterioare ale vieții noastre”. În acest enunț succint rezidă adevărul dinamic că noi nu suntem victime, ci cocreatori în construirea vieții noastre și a lumii din jur. Sau, după cum s-a exprimat un alt înțelept, „nu suntem ceea ce noi gândim că suntem, ci așa cum gândim, așa suntem”.

## SPIRITUL DE TURMĂ

O lecție pe care am învățat-o cu greu este aceea că opusul curajului nu este lașitatea, ci acceptarea. Poate că ați petrecut ani prețioși, de neînlocuit, încercând să vă integrați în peisaj doar pentru a afla, prea târziu, că nu o să vă integrați niciodată.

De ce ne luăm unii după alții, ca oile? Fiindcă încercăm să ne conformăm majorității. E timpul să renunțăm la acest spirit de turmă și să nu ne mai pedepsim pentru că suntem diferiți de rudele noastre, de prietenii noștri sau de oricine altcineva. Ne-am scuti de multă suferință dacă nu am permite ca viața noastră să fie afectată de conformism.

Dacă noi gândim că viața noastră este controlată, indiferent cum, de un alt individ, de un grup sau de o societate înseamnă că ne impunem o condiție de sclavie mentală și ne autodeclarăm prizonieri.

Gândurile noastre devin un tipar care va atrage din subconștient toate acele elemente care lucrează pentru a ne îndeplini conceptele, indiferent dacă ele sunt pozitive sau negative. Ceea ce avem acum în viața noastră reprezintă manifestarea exterioară a ceea ce a fost în mintea noastră. Efectiv, noi am atras tot ce s-a întâmplat în viața noastră, bun sau rău, fericit sau trist, succes sau eșec. Aici intră toate fațetele experienței noastre, cu alte cuvinte afacerile, căsătoria, sănătatea sau viața personală.

Gândiți-vă! Tot ce vă înconjură, mediul vostru, lumea voastră, toate acestea ilustrează la exterior ceea ce voi gândiți în interior. Descoperind de ce sunteți așa cum sunteți, veți descoperi totodată cum puteți fi ceea ce vreți să fiți.

## AI PUTEREA DE A TE SCHIMBA

Shakespeare a spus: „Știm ce suntem, dar nu știm ce am putea să fim”.

Vă regăsiți în această descriere? Vă concentrați asupra limitărilor, a eșecurilor, asupra modului greșit în care faceți lucrurile, fără să vă gândiți vreodată ce ați putea fi? Problema este că ați fost condiționați încă din copilărie de concepte, valori și crezuri false, care v-au împiedicat să conștientizați cât sunteți de capabili și de unici.

În calitate de cocreatori ai propriei voastre vieți, aveți puterea de a schimba oricare dintre aspectele sale. Fiecare mare înțelept a ajuns la aceeași concluzie: nu te poți aștepta ca cineva din afară să-ți rezolve problemele. Marele Învățător ne-a spus-o de multe ori: „Împărăția cerurilor se află înăuntrul nostru”. Nu se află pe un tărâm îndepărtat și nu sălășluiește în cer. Buddha a ajuns la aceeași concluzie când a spus: „Fiți o lampă care să vă lumineze picioarele și nu căutați în afara voastră”. Puterile de a ne vindeca sunt în interiorul nostru. Sănătatea, abundența, fericirea și liniștea sunt stări naturale ale ființei, cu condiția să rupeți lanțurile gândirii negative.

Dacă nu vă percepeți adevărata valoare ca ființă umană, nu veți reuși să aveți încredere totală în voi înșivă. Numai dacă veți recunoaște cu adevărat importanța voastră unică, veți fi capabili să vă eliberați de limitările autoimpuse. Da, am spus autoimpuse. Părinții, familia, șeful sau societatea nu ne-au impus nimic. Ne impunem singuri, permițându-le altora să ne controleze viața.

Dacă nu renunțați la sentimentele de vinovăție și nu încetați să vă aduceți reproșuri pentru neputințe imaginare, veți îngroșa rândurile celor care se străduiesc în van să atingă totala încredere în sine și libertatea personală. Pentru a fi cu adevărat liberi, plini de compasiune, calzi și iubitori, mai întâi trebuie să vă înțelegeți și să vă iubiți pe voi înșivă. Ni s-a spus „iubește-ți aproapele ca pe tine însuși”, dar dacă nu știm întru totul cine și ce suntem noi înseamnă că avem de pierdut, și noi, și aproapele nostru!

## OCUPĂ-TE MAI ÎNTÂI DE NEVOILE TALE

O condiție esențială pentru a vă schimba și a avea o personalitate plină de încredere în sine e să acordați prioritate propriilor necesități. La prima vedere, acest lucru poate să pară egoist, dar să ne amintim că e necesar să facem tot ce este omeneste posibil pentru a ne realiza la capacitatea noastră maximă dacă vrem să fim de cel mai mare ajutor familiei noastre, prietenilor și colegilor noștri sau comunității în care trăim.

Mulți oameni folosesc filosofia de a-i ajuta dezinteresat pe alții în primul rând pentru a evita să-și asume responsabilitatea de a-și schimba propria viață. Astfel de oameni susțin că pe primul loc se află soțul sau soția, iubitul sau iubita, biserica, familia sau întreaga omenire. Procedând astfel nu fac decât să se amăgească singuri. Un exemplu care ilustrează acest tip de comportament este individul care se sacrifică pentru un proiect vrednic de laudă și se dedică acelui proiect cu un zel de misionar, când de fapt el nu este capabil să-și înfrunte și să-și rezolve propriile probleme.

Nu puteți schimba lumea, dar puteți să vă schimbați pe voi. Singurul mod în care situația umanității se va îmbunătăți este ca fiecare individ să-și asume responsabilitatea pentru propria viață. A sosit momentul să opriți orice altă activitate și să acordați prioritate nevoilor voastre. Numai așa veți reuși să fiți cu adevărat liberi. Sclavia fizică este o nelegiuire care se pedepsește, dar și mai rea este sclavia mentală, pentru că pedeapsa este, așa cum atât de bine a spus-o Descartes, „o viață de disperare tăcută”.

## **TOATĂ LUMEA LA BORD – PORNIM!**

Sunteți pe cale să începeți o aventură care vă va recompensa pentru tot restul vieții. Veți învăța modalități noi de a rupe lanțurile limitării care v-au îngrădit până acum.

Dacă vă găsiți într-o situație în care păreți să mergeți către nicăieri, vă simțiți fără niciun rost și incapabili de a înfrunta viața cu entuziasm și încredere, această carte vi se adresează. Dacă sunteți dezgustați de mediocritate, dezamăgiți de rezultatele trecute și nu vă mulțumiți doar să treceți prin viață, aceste pagini vă oferă o alternativă. Dacă puteți să vă deschideți și să fiți receptivi la concepte noi, la valori și crezuri noi, veți descoperi de ce și cum vă puteți reorganiza sistematic procesele gândirii pentru a vă trezi NOUL EU.

Când veți stăpâni aceste principii, veți avea mai multă fericire, mai multă dragoste, mai multă libertate, mai mulți bani și mai multă încredere în voi înșivă decât ați crezut vreodată că este posibil. În viață, cele mai mari satisfacții le avem atunci când ne eliberăm potențialul nelimitat și trăim într-un mod creator și plin de sens. Nu contează



cine sunteți, ce faceți sau care este situația voastră de viață, VOI puteți să ajungeți să aveți încredere totală în voi înșivă. Nu e nici pe departe atât de complicat pe cât credeți!

## ÎN 21 DE ZILE SE POT SCHIMBA MULTE

Să ne oprim pentru o clipă asupra unei tehnici de învățare foarte simple, dar foarte eficiente. Se numește **OBIȘNUINȚA CELOR 21 DE ZILE**.

S-a descoperit că sunt necesare aproximativ 21 de zile pentru a distruge un obicei vechi și dăunător sau pentru a forma un obicei nou și pozitiv. Vă va lua tot atât pentru a absorbi în întregime materialul acestei cărți. Nu greșesc deloc, de înțeles o veți înțelege imediat, însă înțelegerea intelectuală nu este suficientă pentru a face schimbările necesare. Schimbarea reală apare când ajungeți să o **ȘTIȚI**.

E necesar să parcurgeți drumul care se întinde între a înțelege și a ști. Știm ceva atunci când acel ceva a devenit parte integrantă din gândirea, simțirea, acțiunile și modul nostru de a reacționa. E un proces de durată. Nu faceți greșeala să citiți această carte o singură dată și să spuneți: „O știu!” Nu o veți „ști” decât atunci când a fost absorbită în conștiința voastră și a devenit un nou tipar.

Pentru o vreme, lăsați totul deoparte și concentrați-vă în totalitate asupra a ceea ce citiți. Orele petrecute pentru a vă schimba tiparele negative și distructive în tipare pozitive și constructive vor fi o investiție mică în comparație cu recompensa unei vieți pline de împlinire și libertate.

Dacă uneori par insistent e pentru că vreau să pătrund prin straturile groase ale rezistenței mentale și să ajung într-un loc din interiorul vostru în care deja „știți”. Un loc unde adevărul este recunoscut și auzit. În acel moment, veți simți că sunteți plini de viață pentru că ceva din voi vă va spune: „Da, știu foarte bine că acest lucru este adevărat”.

Pentru a obține cele mai bune rezultate, citiți cartea o dată și familiarizați-vă cu întregul material. Apoi reveniți la acele capitole semnificative pentru voi. Lăsați principiile să pătrundă adânc în ființa voastră și, mai ales, **PUNEȚI-LE ÎN PRACTICĂ** fără întârziere.

Acum, dacă sunteți gata, să începem!