

DR. HENRIETTE ANNE KLAUSER este președinte al *Writing Resources* (Resursele Scrisului) și autoare a cărților extrem de populare *Întipărește-ți dorințele în minte și Pune pe hârtie tot ce ai pe suflet*. Dr. Klauser a predat la Universitățile din Washington, Seattle, California, Lethbridge (Canada) și Fordham. Ea vorbește la întâlnirile diverselor asociații naționale și organizează seminarii pentru multe firme, având ca subiect stabilirea scopului, punerea pe hârtie, construirea unei relații. Printre clienții săi se numără cei din primele cinci sute de companii importante ca Boeing, Weyerhaeuser, Xerox, Her-shey Foods, Armstrong World Industries și International Data Group (care a editat *Mac World*). A condus seminarii internaționale în Canada; la Cairo, în Egipt; la Londra, în Anglia; și pe Insula Skyros, Grecia. Recent a făcut parte din delegația care a mers în China și care era formată din lideri internaționali în domeniul comunicării.

Este mama a patru copii remarcabili și trăiește cu toții în Edmonds, Washington.

O puteți contacta pe Henriette în scris la:

Dr. Henriette Anne Klauser

Writing Resources

P.O. Box 1555

Edmond, WA 98020, SUA sau e-mail: henriette@aol.com

website: www.henrietteklauser.com

HENRIETTE ANNE KLAUSER

## NOTEAZĂ

și

### HOTĂRĂȘTE CE VREI SI OBTINE!

Henriette Anne Klauser (traducere de Irina-Margareta Nistor)

Curtea Veche Publishing

BUCUREȘTI, 2000

# f

*Lui Daroathy și Bill Harrison, a căror iubire atît unul față de celălalt, cît și față de copiii lor este nemărginită.*

*Voi sînteti ocrotitorii mei.*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale HENRIETTE ANNE KLAUSER

Notează și acționează — Hotărăște ce vrei și obține! /

Henriette Anne Klauser; trad.: Irina-Margareta Nistor București; Curtea Veche Publishing, 2000

208 p.; 20 cm (Cărți cheie; 11)

Tit. orig. (eng.): Write it down, make it happen — knowing what you want and getting it! ISBN 973-8120-01-2

< I. Nistor, Irina-Margareta (trad.)

159.923.2

Coperta colecției de DAN PERJOVSCHI Coperta de DAN ST ANCIU

HENRIETTE ANNE KLAUSER

*WRITE IT DOWN, MAKE IT HAPPEN — knowing what you want and getting it!*

Originally published by Scribner, a trademark licensed by

Simon & Schuster Inc.

Copyright © 2000, Dr. Henriette Anne Klauser

© Curtea Veche Publishing, 2000,

pentru prezenta versiune românească

ISBN 973-8120-01-2

A, >f i',/» -. y

*Și am muncit din greu, ca sclav \*

Doar ca sa aflu la final Că aş fi fost plătit grozav ;<&||ţ sfo  
De-as fi cerut, în mod real.

POET ANONIM, : •!•!;•••  
citat de Napoleon HUI în *Think and Grow Rich*. (De la idee la bani)

«Si  
1 < 1 = 1 f > 1t < 1  
t, | > 1 < , (K\*-  
! \*! A ' ' - ' ' v )  
1 \* H  
/ fi \*\*! , (!

## Introducere

Pe consola şemineului meu am o copie a scribului egiptean. Este o copie din piatră pe care mi-am adus-o acum câţiva ani din călătoria la Cairo. Stă cu picioarele încrucişate si tine în poală un papirus, iar în mână unealta de scris. Ochiul lui exprimă înțelepciune si privesc departe, de parcă ar scruta viitorul. El este simbolul a ceea ce înseamnă de fapt această carte.

Străvechiul popor al Nilului scria pentru a înfăptui.

### **Îndrăzneşte si vei reuşi!**

În anii '20 şi '30 au apărut nenumărate lucrări care anunţau (uneori fără exagerare: Victorie!!! Succes!!! Poţi si tu!!!) minunile „artei de a gândi”: cartea lui Napoleon Hill *Think and Grow Rich (De la idee la bani)*\* sau cea a lui Claude M. Bristol *The Magic of Believing (Magia încrederii)*, precum si cea a lui James Allen *As a Man Thinketh (Cum gîndeste omul)*, iar în anii cincizeci cartea lui David J. Schwartz *The Magic of Thinking Big (Puterea magică a gândului)\*\**. Este remarcabil faptul că toate aceste cărţi încă se tipăresc şi se găsesc în librării şi acum, după cincizeci, şaizeci sau chiar şaptezeci de ani. Deşi astăzi limbajul pare învechit, exemplele par ciudate si misogis-

\* Trad. în româneşte la Curtea Veche Publishing, 1998. (N.ed.) \*\* Trad. în româneşte la Curtea Veche Publishing, 1998. (N.ed.)

8

### NOTEAZĂ ŞI ACŢIONEAZĂ

mul pare ostentativ, aceste cărţi conţin să intereseze publicul modern.

Un mic pamflet datînd din 1926 si care încă se tipăreşte în peste un milion şi jumătate de exemplare se intitulează *It Works* şi este scris de R.H.J. Acest volumaş ilustrează forţa perenă a ideilor îndrăzneţe şi a gândirii pozitive. Dincolo de aparenta superficialitate, dincolo de repetări şi naivităţi, acest pamflet transmite un mesaj important prin deviza:

DACĂ ŞTI CE VREI, POŢI AVEA.

Cercetările făcute asupra creierului sau cunoştinţele noastre curente despre corpus callosum, activarea sistemului reticular şi funcţionarea minţii omeneşti nu ne-au ajutat să depăşim remarcile de genul „ei, pe naiba, e o escrocherie”, „nu mai spune” atunci cînd cineva declară că „sistemul funcţionează”.

*Notează si acţionează* păstrează vie uimirea, respectînd adevărul ştiinţific — şi anume că dacă-ţi defineşti intenţia concentrîndu-te asupra rezultatului, asupra a ce vrei să faci în viaţă, visurile pot deveni realităţi.

Mai există un element cheie care intervine în joc, un element pe care fiecare dintre aceste cărţi atît de longevive îl au în comun: recomandarea de a pune pe hîrtie ceea ce îţi propui.

### **Povesti cu celebrităţi**

svIT

wsn' iiiH .M a buf. f'3

h Tot aud tot felul de poveşti minunate despre oameni care înainte de a deveni celebri şi-au pus pe hîrtie visurile.

Jim Carrey în drum spre Hollywood Hills şi-a scris singur un cec de zece milioane de dolari.

Motivul: „Pentru serviciile prestate”. Ani de zile actorul a purtat cecul asupra sa; şi a trecut ceva timp pînă să fie plătit cu o asemenea sumă pentru un film. În prezent este unul dintre cei mai bine plătiţi actori de comedie din industria cine-

matografului, primind douăzeci de milioane de dolari pe un film. Cu un gest înduioșător, Carrey a strecurat acest cec vizionar în buzunarul hainei tatălui său înainte ca acesta să fie îngropat. Scott Adams, creatorul benzilor desenate *Dilbert*, și-a pus pe hîrtie o serie întreagă de visuri pe care treptat și le-a realizat. Adams susține că atunci cînd îți pui pe hîrtie un scop „observi că intervin lucruri datorită cărora acesta se materializează mai ușor”.

Pe cînd era doar un modest proiectant la o corporație americană, adesea făcea pe marginea planșetei tot felul de desene. Apoi a început să scrie de cincisprezece ori pe zi: „Am să devin un desenator consacrat.”

Deși a avut multe eșecuri, el a perseverat și în final a reușit: a semnat un contract prin care devenea desenator profesionist, recunoscut de breaslă datorită personajului său. Atunci a început să scrie: „Voi fi cel mai bun desenator din lume.”

Ce am putea spune despre asta? Ei bine, *Dilbert* apare în aproape două mii de ziare din lumea întreagă. Adresa Dilbert de pe Internet este vizitată de peste o sută de mii de persoane zilnic. Prima carte a lui Adams *The Dilbert Principale* (Principiul lui Dilbert) s-a vîndut în peste 1,3 milioane de exemplare. Au apărut tot felul de produse cu personajele benzii desenate *Dilbert*, de la pad-uri pentru calculatoare la cești de cafea, calendare de birou; pe toate apar aceste desene și, săptămînal, există chiar o emisiune la televiziune.

în prezent Scott Adams scrie de cincisprezece ori pe zi: „Am să iau Premiul Pulitzer.”

Suze Orman, un adevărat geniu al finanțelor, autoare a unui best-seller nr. 1, în lista ziarului *New York Times*, numit *The 9 Steps to Financial Freedom* (*Cei 9 pași spre libertatea financiară*), și o invitată frecventă în emisiunea lui *Ophrah*, ne povestește cum a început. A obținut o slujbă la Merrill Lynch și era absolut îngrozită că nu va reuși

10

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

să vîndă conform normei pe care o avea. Pînă atunci nu reușise să cîstige mai mult de patru sute de dolari pe lună, căci fusese chelnerită.

„Am pus mai întîi pe hîrtie ceea ce vroiam pentru mine. în fiecare dimineată, înainte de a pleca la birou, scriam iar și iar: «Sînt tînăra, puternică și cîștig cel puțin 10 000 de dolari pe lună.»”

Chiar și după ce a depășit această sumă, ea a continuat să pună pe hîrtie și să poarte cu sine aceste gîin-duri: „ca un fel de amuletă din cuvinte. Am înlocuit mesajul de teamă și convingerea că aș fi fost nepotrivită cu ideea că am posibilități infinite.”

Notarea acestui nou adevăr a ajutat-o să-l materializeze.

Această carte însă mi-a fost inspirată de cineva foarte apropiat. Cînd avea 12 ani, fiul meu Peter a venit într-o zi la mine cu o figură uluită și cu o hîrtiuță în mînă.

„Cînd mi-am făcut ordine în cameră am găsit lista asta pe care am întocmit-o acum doi ani. Nu știu cum, dar tot ceea ce este scris aici s-a împlinit, iar eu uitasem că am scris-o.”

între altele, luase lecții de karate, dăduse o probă pentru o piesă, dormise noaptea în parc și primise un canar — toate acestea fără să conștientizeze că ele erau pe lista de care uitase.

Experiența lui Peter m-a pus pe gînduri. Mi-am dat seama că același fenomen se întîmplase și în viața mea. într-o săptămîină palpitantă și memorabilă din existența mea am dat autografe pe cartea mea pe Broadway la New York, am avut acces în culisele Operei Metropolitan, mi s-a luat un interviu la un post de radio ascultat de cîteva milioane de persoane și l-am auzit pe viu pe Placido Domingo într-un spectacol de operă integral. Abia cînd m-am întors pe Coasta de vest am descoperit că, la fel ca Peter, făcusem și eu o listă cu diverse obiective, de care uitasem.

INTRODUCERE

11

'•;": Toate lucrurile pe care reușisem să le fac erau pe listă.

Povestesc despre lista lui Peter și despre lista mea în-tr-unul dintre capitolele cărții *Put Your Heart on Paper* (*Pune pe hîrtie tot ce ai pe suflet*). Un alt capitol din această carte „Principiul lui Joe Desculțul” se ocupă de legea seriilor, de sincromcitate sau de ceea ce pare o simplă coincidență, ca să citez o replică celebră din *Field of Dreams* (*Cîmp de visuri*), „Cînd îți făurești un vis, el se și împlinește”. Făurindu-l, poate că ai îndoieli, dar punîndu-l pe hîrtie înseamnă că-l socotești realizabil.

Aceste două capitole au fost începutul investigației mele asupra notării pe hîrtie pentru realizarea unor lucruri, precum și geneza acestei cărți.

**Cine sînt eu ca să vă spun toate astea?** V<sup>1</sup>

„<sup>^</sup> W  
ba va spun cîte ceva despre mine.

Sînt doctor în literatură engleză și am predat la Universitățile din New York, Los Angeles, Seattle și Leth-bridge, Canada, în provincia Alberta. Prima mea carte *întipăreste-ți dorințele în minte* se referea la veșnicele amînări și neliniști ale celui care scrie. Aici făceam distincția între a scrie și a publica. Cartea te învață mai întîi să scrii, după care să-ți șlefuiesti exprimarea, și să nu încerci să le faci pe amîndouă deodată, *întipăreste-ți dorințele în minte* descrie felul cum poți pune întrebări Spiritului Critic, acea voce interioară veșnic nemulțumită, care te trage înapoi și totodată introduce conceptul scrierii rapide, la prima mînă, fără a recurge la Spiritul Critic.

În ultimii cincisprezece ani am organizat seminarii pentru firme din întreaga țară, precum și prezentări la asociații naționale. Datorită acestei munci s-a născut cea de-a doua carte, *Pune pe hîrtie tot ce ai pe suflet*. Cei care au înțeles și au folosit aceste concepte ale scrierii fluente, obișnuiau să-mi spună: „Nu este vorba doar des-

12 NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

pre scris, ci despre viață, în general." *Pune pe hîrtie tot ce ai pe suflet* aplică libertatea scrisului și la relațiile dintre oameni și arată cum pot fi acestea menținute în această lume haotică. Două dintre ideile din această carte pe care le analizez și mai amănunțit în cele ce urmează sînt: „scriind iei o decizie” (vezi capitolul 6) și „cum te poate ajuta scrisul să gîndești mai bine (vezi capitolul 2).

**De unde sînt luate toate aceste povești?**

De îndată ce m-am hotărît să scriu această carte faptele pe care le-am relatat păreau că-mi vin în întîmpina-re, tot așa cum cititorii vor constata că lumea întreagă îi va sprijini. Și cum să nu fie așa? O carte *despre* niște aventuri trebuie să fie o adevărată aventură. Faptele au apărut singure și m-au bătut pe umăr; ele existau aproape în fiecare telefon pe care îl primeam. Nouă dintre persoanele despre care vorbesc în această carte nici măcar nu-mi erau *cunoscute* atunci cînd i-am propus editorului această idee.

Una dintre aceste persoane a fost scriitoarea de succes Elaine St. James. Ea m-a căutat în urma recomandării unei cunoștințe comune, dar pentru cu totul altceva. Convorbirea pe care am avut-o m-a lăsat paf. Eram atît de marcată, că nu-mi mai găseam locul — dar oare ce mă impresionase chiar într-atît? Întîi de toate, Elaine însăși — o persoană extrem de dinamică. Pentru ea salturile enorme păreau posibile, la îndemîna oricui și extrem de accesibile (și avea și *umor*). Mai mult, chiar în timp ce vorbeam cu ea am avut presentimentul clar că povestea ei va fi o parte importantă din *Notează și acționează*, în urma acestei convorbiri am scris nu unul, ci două capitole (vezi capitolele 17 și 18). După ce am scris aceste capitole, mi-am dat seama că *ele nu existaseră cu o săptămîină în urmă*.

INTRODUCERE

13

Asta m-a tulburat cel mai mult: faptul că aveam exact materialul care îmi trebuia. „Lucrarea” mergea de la sine chiar în momentul în care o așterneam pe hîrtie.

*Notează și acționează* a fost scrisă aproape integral în cafenelele din Seattle; cîteva fapte mi-au devenit cunoscute tocmai pentru că am obiceiul să scriu în cafenele. De exemplu, întîmplarea cu caseta demonstrativă a lui Jaimee din capitolul 20, precum și cea cu apartamentul la care visa Măria din capitolul 8. Atunci cînd scrii într-un bufet expres vezi și auzi multe.

Și apoi, bineînțeles, mi-am urmat propriul dicton, punînd pur și simplu pe hîrtie ideea că am nevoie de un fapt veridic.

De exemplu, cînd adunam fapte cu care să ilustrez principiile acestei cărți, am observat că lipsește ceva. În-tr-o dimineață am notat,

*îmi trebuie un fapt din mediul rural. Vreau ca cititorii mei să știe că aceste procedee pot fi folosite de oricine, indiferent că trăiește într-un mare oraș sau într-o localitate oarecare.*

Două zile mai tîrziu sună telefonul de la birou. O femeie pe nume Marian telefona din Wells,

Nevada (un orașel cu o mie de locuitori). Ea îmi citise celelalte cărți și vroia, să afle dacă nu vin și în Nevada să țin niște se-minarii. Am stat de vorbă și mi-a relatat o întâmplare remarcabilă despre un vis imposibil care a devenit realitate — și ca să vezi, si-1 pusese pe hîrtie mai întîi. Relatarea înduioșătoare a lui Marian m-a determinat să scriu capitolul 14 intitulat „Inițiativa”.

### ***Cum trebuie abordată această carte***

Unii țin jurnale. Alții își notează ideile pe șervețele sau pe plicuri, sau pe chitanțe, sau pe orice hîrtiuță la îndemîna. Nu contează hîrtia pe care o folosești pentru a-ți nota scopurile, și nu contează că le notezi într-o

14

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

agendă, ori pe niște foi. Orice hîrtie, dictando, de calitate sau de împachetat, într-un carnețel sau dintr-un carnețel, și orice instrument de scris, pix, stilou sau creion — indiferent de culoarea cernelii. Singura mea regulă este *datarea* a ceea ce scrii. (Aici te poți îmbrăca oricum, nu există un cod al vestimentației.)

S-ar putea ca deja să-ți fi dat seama despre ce e vorba. Nu este un concurs în care ești descalificat dacă scrii ilizibil, nu trebuie să respecti nu știu ce reguli, să scrii doar pe fișe de o anumită dimensiune și să le pui neapărat într-o cutie. Poți să scrii cum vrei și totuși să obții rezultate. Jim Carrey a scris o singură dată și a pus hîrtia în buzunar; Scott Adams și Suze Orman au scris de nenumărate ori; fiul meu Peter și-a făcut o listă și a ră-, tăcit-o. Ideea este că *oricine* poate nota și că nu există o cale corectă și una greșită, căci fiecare are stilul său, iar sistemul dă totuși rezultate.

### ***E o chestiune de credință***

Pe o mașină din parcajul bisericii am văzut odată un abțibild care avea un slogan incitant și eficient. L-am notat imediat pe ziarul de duminică, ca să nu-l uit: „Binele se obține”.

Am zîmbit cînd l-am văzut.

„Binele se obține” este filozofia care stă la baza acestei cărți — premisa de la care pornesc este convingerea precumpănitoare că lucrurile bune se întîmplă și că viața este o poveste pe care ți-o poți scrie.

Ne preocupă atît de mult aspectul, dar de fapt credința contează, și anume convingerea că „binele se obține”. Ați auzit de obiceiul de a îngropa în curte o statueta a Sf. Iosif cu capul în jos atunci cînd dorești să-ți vinzi mai repede casa?

INTRODUCERE

15

Mulți sînt gata să jure că așa stau lucrurile și chiar au apărut articole în *The New York Times* sau în *Time* în care erau descrise asemenea practici pioase.

Cînd mă pregăteam să-mi vînd casa, mă exaspera gîndul că trebuie să o țin ca la expoziție, căci vor fi observate pînă și petele de pe oglinzile din baie. Îmi displăcea ideea că niște necunoscuți pot pătrunde în camerele mele. Oarecum jenată m-am dus la un magazin de cadouri pentru credincioșii catolici ca să cumpăr o statueta a Sf. Iosif.

Cînd i-am spus proprietăresei magazinului, lui Agnes, ce doream, ea mi-a spus ceva ce nu știam: că trebuie să pui un semn acolo unde îngropi statueta, pentru ca după ce se vinde casa să-1 dezgropi pe Sf. Iosif și să-1 pui la loc de cinste în noua ta locuință.

Am început să-i pun tot felul de întrebări lui Agnes. Vroiam neapărat să fac totul „ca la carte”. Statueta trebuia să fie una scumpă? Sculptată în lemn și pictată manual? Sau putea fi și o figurină mică din plastic? Cum s-o îngrop, cu fața spre casă sau spre stradă? S-o îngrop în grădina din față sau în curtea din spate? Se poate și în lada cu nisip?

Să spun drept, nu-mi prea venea s-o îngrop. Oare are aceeași putere dacă o pun întîi într-o pungă? Mi se părea oribil s-o îngrop în noroi sau mă rog, în pămînt. Trebuia ca statueta să fie sfințită înainte sau după ceremonie ori deloc?

Agnes mi-a spus: „Uite ce e, nu-i nevoie s-o îngropi, dacă nu vrei. Sf. Iosif este patron al familiilor și al caselor. Dacă-i ceri ajutorul, el ți-1 va da. Nu îngropatul contează, ci

rugăciunea către Sf. Iosif și credința că te va ajuta."

Mi-a plăcut ce mi-a spus Agnes.

Am pus o mică statueta din plastic reprezentându-l pe Sf. Iosif pe raftul etajerei de la intrarea în casă, lângă tripticul cu Sfânta Fecioară și o statuie a zeiței KuanYin, care aparțineva familiei mele de peste trei generații. Pe

16

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

raftul de jos era o copie a lui Selkit care păzea mormîntul lui Tutankhamon.

Duminică urma să-mi pun casa la dispoziția potențialilor cumpărători. Agentul imobiliar pusese în curte un anunț cu „de vânzare”. Clienții puteau să apară încă de joi. Eram îngrozită.

Știam exact ce vreau, oricît de imposibil ar fi părut. Doream să-mi vînd rapid casa — fără prea multă tevdatură.

Miercuri dimineața 1-am pus pe Sf. Iosif pe etajeră și am plecat cu fetița mea Katherine la dentist, în sala de așteptare am pus pe hîrtie scenariul ideal al vînzării casei. Am scris ca și cum s-ar fi și întîmplat.

*O femeie din vecini pe care nu o cunoșteam absolut deloc a aflat că intenționez să îmi vînd casa.*

*Miercuri după-amiază a venit cu soțul ei și a cumpărat-o la un preț chiar mai mare, și n-a mai fost nevoie s-o arăt la nu știu ași.*

Pusesem pe hîrtie exact aceste cuvinte în caietul meu mare maro în acea miercuri dimineața.

Miercuri șea ni lucrurile s-au întîmplat exact cum mi-am imaginat, cu o mică deosebire nesemnificativă, în timp ce femeia vizitase casa, alte două cupluri au venit și au cerut să o viziteze, într-o oră cele trei cupluri au întocmit actele, au venit cu cei de la vînzări imobiliare și mi-au oferit mai mult decît l ceream.

Mica statueta de culoare crem a Sf. Iosif stătea la lor de cînte pe masa din bucătărie, în vreme ce noi negori am diversele contracte, alegînd cel mai bun cumpărător,

Miercuri pînă în miezul nopții îmi vîndusem deja casa și n-a mai trebuit s-o mai arăt nimănui.

Nu există o cale ideală sau una greșită de a face un lucru. »ftâf-tâ". ...jfcXi ii-- ....Ui „,!,.....

:.• . i'):: . ,

INTRODUCERE

17

enU- o poveste pe care ți-o poți scrie singur. Să

**listr de întreb ari „UfM- ; ';<s-**

va gîiului ca^re s-ar putea să-ți treacă prin cap.

)u pot ml sufăr să scriu. De ce e altfel dacă scriu? <Vw/i capitolul 1.~)

Iii b ti u ce vreau \_ . (Vezi povestea lui Marc din capi-hilnl 2.)

!Jt .l.-jcă? Și dacă?» Și dacă? Și dacă nu obțin ceea ce ai? Și dacă ob^tinl Mi-e teamă. (Vezi povestea lui l .iei din capitolul 5.)

' .i pat face deosebire între ceea ce-mi doresc și . ce sînt pregătit să primesc? (Vezi povestea Glo-i lin tupitoiul 4.)

l 1.5 Oflre mai multe căi pentru atingerea unui • nit scop? (V~ezi Rezultatul, capitolul 8; Eșecul,

' t im pot Sil știu că sînt pe drumul cel bun? (Vezi

ren semne lor si semnalelor, capitolul 1.) |\*iîl iivott mai mugite scopuri deodată? (Vezi Fixarea, «(•Holul 12.)

,'tnn livhuie să procedez cînd mă împotmolesc?

!vt i ('i i Iiii cu sugestii, capitolul 3; Scria în apropierea

iiwl t\w, capitolul 9; Deblocarea, capitolul 6; Șlefuind

•". / i/c (.'(«'os, capitolul 1; Formulează scrisori adresate

' huinwzcu, capitolul 15.)

.iteny,fl precizia exprimării? (Vezi povestea lui 'l w, cn p i toiul 7.)

• i pot întrețin^ visul? (Vezi Concentrează-te asupra Utilului, capitolul 8.)

celorlalți contează sau trebuie să fac totul Void. gru\_pul Seymour, capitolul 13.)

18

## NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

\* Care este deosebirea dintre fantezie și imaginație în stabilirea scopului? (Vezi povestea lui Bill, capitolul 11.) 9 De ce oare mă tem să-mi fac visuri mari și să cer ceea ce vreau? (Vezi povestea lui Marc, capitolul 2.) & Și dacă notez totul pe hârtie și nu se întâmplă? (Vezi

*Cum să reacționezi în cazul unui eșec*, capitolul 20.) 9 Ce trebuie să fac pentru încheierea unui circuit complet? (vezi *Mulțumirile*, capitolul 19.)

Capitolele care urmează răspund la toate aceste întrebări și vorbesc despre oameni care au pus în practică principiile acestei cărți, fiecare în felul său aparte. Ei sînt niște admirabili oameni obișnuiți la fel ca tine. Ei și-au povestit întâmplările nu pentru ca tu să-i consideri minunați, ci pentru ca tu să știi că ești minunat. După ce vei fi citit cartea și vei fi făcut exercițiile, vei ști exact cum notezi totul și contribui astfel la realizarea dorințelor tale.

\*

u

|

h.'Ittj 'i f'jv -mftiv;..\* -',<' î,'!'.•• , 4fi (LI lul

OSA

NOTEAZĂ \* }''' f'it lii SI ACȚIONEAZĂ'M>< "J" "" "" '\*

Ce s-o mai lungim, înainte de a citi capitolele care urmează aș vrea să-ți faci o listă cu scopurile tale. Du-te într-un bufet expres și ia-ți un pahar cu lapte sau fă-ți acasă un ceai. Pune-ți muzica preferată și apucă-te să scrii.

Scrie repede. Nu sta prea mult aplecat peste pagini. Dacă ți se pare că trebuie să renunți la un scop pentru că este mult prea îndrăzneț sau chiar intangibil, notează-l totuși, și fă o steluță în dreptul lui.

Nu te teme să-ți dorești prea mult. Notează-ți chiar și ambițiile, fără să te gîndești la mijloacele de realizare.

Continuă să scrii. Scrie din inimă, și fă lista oricît de lungă.

Lou Holtz, celebrul antrenor de fotbal american, a procedat astfel în 1966. Avea douăzeci și opt de ani atunci cînd s-a așezat la masa din sufragerie și și-a pus pe hârtie o sută șapte obiective imposibile. Tocmai își pierduse slujba, n-avea bani în bancă, iar soția sa, Bett, era însărcinată în luna a opta cu cel de-al treilea copil al lor. Era atît de descurajat încît Beth i-a oferit un exemplar din cartea *Putem magică a gîndului* de David J. Schwartz, sperînd ca astfel să-i mai ridice moralul. Pînă atunci Holtz susținuse că era complet nemotivat.

„Sînt atîția oameni, iar eu nu sînt decît unul dintre toți aceia care nu fac nimic special cu viața lor. Cartea spune să-ți notezi toate obiectivele pe care dorești să le atingi înainte de a muri.”

n

20

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

21

Țelurile pe care le-a notat în urma acestei provocări erau atît personale, cît și profesionale. Majoritatea păreau imposibile pentru un bărbat șomer de douăzeci și opt de ani. Pe listă trecuse inclusiv faptul că dorea să cîneze la Casa Albă, să apară în emisiunea TV de mare succes *Tonight Show*, să-l vadă pe Papă, să ajungă antrenor al echipei Notre Dame, să cîștige campionatul național, să devină antrenorul anului, să aterizeze pe un portavion, să marcheze la golf din prima lovitură și să sară dintr-un avion.

Dacă vei căuta adresa de pe Internet a antrenorului Lou Holtz, avînd la îndemînă lista aceasta, îl vei vedea pe Holtz cu Papa, cu președintele Ronald Reagan la Casa Albă, pe Holtz discutînd amical cu Johnny Garson, în plus, vei găsi și o descriere a ceea ce simți atunci cînd sari dintr-un avion și cum poți să faci la golf nu unul, ci două puncte din prima lovitură.

Din cele o sută șapte obiective de pe lista sa din 1966, Lou Holtz a realizat optzeci și unu. Așa încât îngăduie-ți să visezi și să fii complet nerealist prea strâns. (Richard Bolles chiar spune „Una dintre cele mai triste replici de pe lumea asta este «Ei, asta-i, fii realist!»") Escaladează muntele Kilimandjaro. Înzestreză o universitate sau un spital. Compune o operă. Deschide un orfelinat, încearcă să devii un părinte mai bun. Susține un concert de flaut la Carnegie Hall. Descoperă un leac pentru o boală incurabilă. Obține un brevet. Apari la TV, sau făurește orice alt plan grandios pe care ți-l poți imagina — atîta vreme cît banii n-ar conta și nici timpul nu ar fi un factor cheie. Banii nu sînt un obiectiv, iar timpul nu trebuie să fie un factor determinant.

\*,.). **Ca să reușești, observă semnele** ..~†

„w **si semnarele** •,->& itoj

?\* De îndată ce ai scris un scop cu bună credință, cum poți ști că ești pe drumul cel bun? Există semne de jur

împrejurul tău — uneori chiar palpabile. Fiica mea Emily, cum alerga ea în apropiere de Green Lake, a observat un adolescent de vreo paisprezece ani care se plimba cu o enormă pancartă pe care scria pe ambele fețe:

PAT MARE GRATUIT. URMEAZĂ-MĂ!

Bunica lui se muta și vroia să ofere gratuit patul ei mare și confortabil, cu saltea, tăblie, arcuri și loc pentru încălțăminte — ideal pentru prietena lui Emily care căuta mobilier pentru noul ei apartament de studentă.

Emily trăiește cu speranța permanentă că i se va în-tîmpla ceva bun și așa i se și întîmplă. Ea știe că întotdeauna va găsi ajutorul necesar ori de cîte ori va avea nevoie. Odată se afla la biblioteca orașenească și consulta diverse volume pentru o lucrare semestrială cînd deodată o voce ce părea venită din ceruri a tulburat liniștea bibliotecii:

„Toți studenții care au nevoie de ajutor pentru lucrările lor sînt rugați să vină la etajul doi.”

Ea a fost singura studentă care a răspuns acestui apel — așa încît a profitat din plin de prezența bibliotecarului șef care într-o sală de curs a îndrumat-o doar pentru subiectul respectiv.

Adesea mi-am dorit ca atunci cînd trebuie să luăm o hotărîre sau ne aflăm într-o dilemă să auzim o voce in-confundabilă, ca cea a lui Charlton Heston, care să ne invite la etajul doi unde Bibliotecarul Vieții este dispus să stea cu noi vreme de cîteva ore și să ne răspundă cu răbdare la toate întrebările, îndrumîndu-ne totodată.

„TOȚI CEI CARE AU NEVOIE DE AJUTOR ÎN VIAȚĂ SÎNT RUGAȚI SĂ VINĂ LA ETAJUL DOI.” ..' ...

Adevărul este că există acest tip de călăuzire directă și personală, dar cel mai adesea n-o auzim sau. h-o vedem. ••; ' ' ' :;f \_

Sau, dacă totuși recepționăm mesajul nuri luăm în seamă socotindu-l accidental, ceea ce îi dirrîinuează natura

22

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

23

sa personală. Socotim aceste întîmplări simple „coincidențe” — evenimente izolate care sînt cu ușurință etichetate drept noroc sau întîmplare. Prefer să le numesc „Acum e momentul! Start! Incidente”. Aceste „Acum e momentul! Start! Incidente” fac parte dintr-un aranjament. Asemenea evenimente sînt un semnal. Ele te îndeamnă să înaintezi, căci semaforul este pe verde sau să pornești ca la o probă de alergări cînd auzi: „Pe locuri... fiți gata... start!”

C.G. Jung numește aceasta „sincronicitate”\*, adică momentul în care evenimentele coincid într-un mod fast; unii le numesc „mesaje din Univers” sau „conexiuni cosmice”. Este sentimentul că nu ești singur și că viața ta, indiferent cum ar părea ea într-un anumit moment nefericit, face parte dintr-un plan mai vast.

Unii cred că emitem niște unde energetice, niște vibrații de vreun fel care atrag oamenii sau soluțiile înspre noi. Alții spun că este vorba de o „intervenție divină”. Aceste puncte de vedere nu se exclud reciproc — eu, de exemplu, iau cîte puțin din fiecare.

Ele au în comun o formă de dualitate prin aceea că 1) ne determină inițiativa, și 2) implică



totodată o forță superioară care ne călăuzește, ne ocrotește și se preocupă de fiecare în parte. Faptul de a nota devine un fel de mesaj către Univers, „Hei, sînt gata!”. Iar „Acum e momentul! Start! Incidente” înseamnă mesajul de răspuns: „Am primit semnalul și lucrez la el.”

”  
"d i f

### ***Pune-ți mintea la contribuție***

Notarea visurilor și aspirațiilor este asemenea unei pancarte pe care scrie: „Dispus la afaceri”. Or, așa cum spune prietena mea Elaine, atunci cînd pui pe hîrtie îți

\* Vezi „Cîte ceva despre Jung” de Maggie Hyde și Michael McGuinness, p. 155, Curtea Veche Publishing, 1999. (N.ed’) .....

declari oficial intrarea în joc. Cînd îți notezi ceva solicitați acea parte a creierului numită sistemul reticular activator pentru a în joc.

Activitatea trunchiului cerebral (de dimensiunea unui deget mic) se bazează pe niște mici celule a căror misiune este trierea și evaluarea datelor. Acest centru de control se mai numește și sistemul reticular activator (SRA). El transmite urgențele părții active a creierului, iar subconștientului îi transmite ceea ce nu este urgent. SRA trezește creierul și îl menține treaz — așa cum plîn-sul sugarului peste noapte te trezește chiar dacă ești într-o altă încăpere și dormi dus. SRA evaluează zgomotele neesențiale ale nopții — robinetul care curge, țîrîitul greierilor, circulația din zonă — și filtrează ce nu este urgent, trezindu-te doar pentru ceea ce este urgent. Copilul plînge și într-o secundă ai să sîrit din pat, complet treaz și gata să vii să vezi de ce plînge.

Exemplul cel mai iubit și mai familiar de activare a sistemului reticular este o experiență prin care am trecut cu toții la un moment dat. Ești într-o încăpere plină de lume; abia de poți urmări conversația pe care o ai cu cineva în această larmă.

Dintr-o dată cineva din celălalt capăt al încăperii îți rostește *numele*. Acest cuvînt reușește să străbată marea de sunete ajungînd la urechile tale imediat, întorci capul spre cel care vorbește, nerăbdător să percepi restul discuției, adică ce se spune despre tine, încercînd să discerni dacă este vorba de ceva bun sau să te aperi dacă este vorba de ceva de rău.

Acesta este un prim exemplu al mecanismului tău de monitorizare, sistemul reticular activator, aflat la lucru. Te-ai concentrat asupra unui anumit aspect care-ți este util.

Chiar dacă ai impresia că-i acorzi toată atenția partenerului de conversație, adevărul este că atenția este împărțită și în mod subconștient triază tot ceea ce se vor-

24

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

25

bește în acest adevărat Turn. Babei chiar în momentul în care îi răspunzi. Cînd îți este rostit numele, el iese în evidență asemeni unei pepite de aur pe care o găsește un miner în nisip.

SRA-ul este ca un sistem de filtrare al informațiilor primite de creier. Notarea obiectivelor racordează acest filtru. Lucrurile încep să apară — pentru că acționează sistemul de filtrare. Dacă n-ai mai avut niciodată o Honda și cumperi una albastră, dintr-odată vezi pretutindeni numai Honda albastre. Și probabil că te întrebi, de unde au răsărit toate aceste Honda albastre? Ele au fost dintotdeauna acolo, doar că nu le-ai luat în seamă.

A-ți pune un obiectiv pe hîrtie este ca și cum ai cumpăra o Honda albastră. Reglează filtrul care te ajută să conștientizezi anumite lucruri care te înconjoară. Notatul antrenează SRA-ul care transmite un semnal către cortexul cerebral: „Trezește-te! Fii atent! Nu neglija acest amănunt!” Odată ce ai notat scopul, creierul tău va lucra peste program pentru a te ajuta să-l îndeplinești și te va alerta la prezența semnelor și semnalelor întocmai ca Honda albastră,

arătându-ți că ele au existat dintotdeauna.

### " Șlefuirea nucilor de cocos

Adesea, un scop odată scris se materializează fără j vreun alt efort din partea ta. Dar nu strică să „dai și tu o mână de ajutor". Cu cât obiectivul este mai atrăgător, ' indiferent cât este de ambițios și cu cât îl abordezi cu mai mult umor, cu atât ceilalți vor dori să se prindă în joc

• pentru a-ți transforma visul în realitate.

Eu numesc aceasta „șlefuirea nucilor de cocos". Prin anii șaizeci, oamenii de știință care cercetau maimuțele de pe o îndepărtată insulă japoneză au constatat că acestea nu mâncau cartofii dulci decât după ce

îndepărtau nisipul de pe ei într-un șuvoi de apă. Când un număr destul de mare de maimuțe procedau astfel, pe o altă insulă alte maimuțe începeau să facă același lucru. Ken Keyes Jr. a apreciat faptul acesta ca o metaforă a răspunderii personale a individului în privința activităților comunității. N-ai niciodată cum să știi dacă nu tu vei fi „a o suta maimuță" care să trezească conștiința comună, totul transformându-se într-o înțelegere globală.

Folosesc expresia „șlefuirea nucilor de cocos" pentru că mi se pare mai ușor de reținut decât „îndepărtarea nisipului de pe cartofii dulci" pentru a demonstra cum o activitate într-anumit domeniu poate genera o schimbare într-altul. Atunci când îți dovedești ardoarea și intenția în scris, faci o deschidere. Ai transmis ceva.

Fiii mei James și Peter sînt proprietarii unei firme de design grafic unde și lucrează. Ei sînt imaginativi, creativi și neobosiți, drept care întreprinderea merge foarte bine. La începutul fiecărei luni ei fac o planificare, pun pe hîrtie scopurile pentru perioada respectivă. Apoi, în fiecare zi de luni, de dimineață, ei selectează și notează ce își propun pentru săptămîna respectivă. Din acel moment ei știu că tot ce fac — uneori indirect — va veni în sprijinul a ceea ce își propun. Ceea ce-i încîntă permanent este sprijinul care vine din surse nebanuite. Peter și James sînt încîntați să vorbească despre succesul pe care l-au avut cu „șlefuirea nucilor de cocos" — adică despre momentul cînd au început ceva și dintr-odată a apărut altceva, total neașteptat. Peter dă și un exemplu:

„Vroiam să ne extindem, așa că am făcut o scrisoare de intenție pe care am trimis-o tuturor clienților noștri. Aproape imediat am început să primim telefoane, dar, fapt interesant, telefoanele nu erau de la clienți, ci de la persoane cărora nu le expediaserăm scrisoarea.

Practic,

26

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

insuflasem o formă de energie și telefonul începuse să sune — ni se solicitau contracte."

Ei și-au notat obiectivul: *Dorim mai multă publicitate, dorim să fim mai cunoscuți*. Și-au amenajat și un stand în-tr-un magazin; au trimis pliante companiilor din zonă care ar fi putut avea nevoie de asistență în materie de design; au abordat noile firme prezentîndu-le o ofertă și făcîndu-le o reducere. Multe dintre aceste eforturi și cheltuieli nu au avut un rezultat direct, dar ceea ce a fost neașteptat și total imprevizibil a fost că într-o buna zi au primit un telefon de la *Wall Street Journal*. Ziarul vroia să scrie un articol despre firmele mici dar care au reușit și primise numele lor de la un magazin, din localitate, care îi prezentase drept „dinamici și îndrăzneți". Articolul a apărut pe Internet și le-a oferit toată publicitatea de care aveau nevoie.

b

### ' Găsirea partenerului ideal de marketing

Prietena mea Holly vroia să angajeze pe cineva pentru a o ajuta la un spot publicitar. Eu am sfătuit-o să

, pună pe hîrtie acest obiectiv și apoi. am început să „șle-fuiesc eu nucile de cocos" pentru ea. Am telefonat cîtor-va specialiști ca să obțin niște date și ei mi-au recomandat pe cei mai buni din domeniu. I-am contactat pe fiecare în parte, le-am spus despre Holly și am primit niște

v sfaturi foarte bune de la toți. După care am încercat să  
0 găsec niște idei împreună cu amicul meu John care i< tocmai făcuse un spot similar, idei pe  
care urma să i le •x transmit lui Holly.

1 Când am sunat-o pe Holly ea angajaze deja pe cineva — partenerul ideal. O căutase chiar el.  
Sa însemne oare asta că mi-am pierdut vremea? Că \* n-am ajutat-o nici un pic, avînd în vedere că  
rezolvarea s a venit din altă parte? Deloc. Bob McChesney, prietenul

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

27

și profesorul meu, numește asta „activarea undelor pozitive”.

Holly le-a activat mai întîi sunîndu-mă, mai departe am continuat eu, după care cineva care mai  
lucrase cu ea în publicitate și care acum este director al unei firme a sunat-o din senin și s-a oferit  
s-o ajute exact la ceea ce avea nevoie. Așa se petrec lucrurile, așa se pune totul în mișcare cînd îți  
pui pe hîrtie scopurile.

„Șlefuirea nucilor de cocos” crează sincronicitatea despre care vorbește Jung, adică o convergență  
a evenimentelor care au un sens. Notează-ți tot pentru a-ți clarifica implicarea și apoi activitatea  
de aici va crea o mișcare asemănătoare *acolo*.

Notează totul pentru ca să se realizeze.

Nu se știe niciodată cînd semnalul tău va fi interceptat pe o altă insulă.

-A y f. K'

• w/, «a;».

"f!": o

‡ "f;

## TRANSFORMĂ DORINȚELE

„fifig” „>”

.-K>.0I.v :•<;: • ' '>«.\*;.' '-f. "io.

## ÎN SCOPURI

„J”

-i Ce înseamnă „totul” din „notează totul”? rț

'= Cînd nu ai un răspuns la această întrebare, cînd nu știi care îți sînt obiectivele, poți folosi  
scrisul pentru a porni pe drumul cel bun. Dacă nu știi ce dorești, începe  
să scrii. Scrisul te va ajuta să afli.

;;}.

f

### *Povestea lui Marc*

Marc Acito și cu mine ne-am cunoscut la Opera din Seattle, unde se juca *Turandot* de Puccini,  
el interpretînd rolul ministrului chinez, Pong. Cînd i-am vorbit că scriam o carte cu titlul  
*Notează si acționează*, el mi-a spus că are o poveste interesantă pentru mine, așa că am fixat o  
întîlnire în apartamentul pe care îl închinase pentru el conducerea Operei în cartierul Queen  
Arme. A făcut un ceai, apoi a pus pe masă o pîine de casă și o farfurioară cu ulei de măsline în  
care a presărat niște brînză proaspăt rasă. Mi-a spus povestea cu multă pasiune și în timp ce  
vorbea rupea bucăți de pîine pe care le muia în uleiul cu brînză îndemnîndu-mă să fac la fel.

ji<im . V^:V^

### *„Camera de serviciu”*

„Cel mai convingător exemplu că ceea ce pui pe hîr-tie se realizează este faptul că eu am devenit cîntăreț de  
• operă. ' ' • <: ' '>•• ••••”•• •••• •- . ••

TRANSFORMĂ DORINȚELE ÎN SCOPURI

29

Marc mi-a spus că inițial se înscriesese la o școală de teatru unde trăise o experiență care l-a  
marcat, „ceva oribil, indescritibil”. A abandonat școala și a plecat la New York. S-a angajat  
plasator la un teatru de pe Broadway. Adesea ceea ce auzea de la ceilalți plasatori despre  
propria lor viață era mai captivant decît ce se juca pe scenă. Cotitura s-a produs în momentul  
în care șeful lui i-a cerut să țină locul unei plasatoare care murise în ziua aceea.

„Stăteam la balcon, și vindeam programele împreună cu colega femeii care tocmai murise.  
Colega aceea a început să-mi spună cum l-a cunoscut pe Ezio Pinza cînd era plasatoare la

*South Pacific*. M-a impresionat povestea — cea mai mare realizare a ei fusese bucuria de a fi văzut de aproape gloria altcuiva. Era o persoană pesimistă, tocmai pentru că se simțea marginalizată."

Marc a început să scrie o piesă pornind de la povestea acestei plasatoare. A intitulat-o *Camera de serviciu*. Era vorba despre o tânără și o bătrână care seară de seară vindeau programe și însoțeau spectatorii la locurile lor într-un teatru. Cea tânără dorea să cânte la Operă, dar îi era prea frică s-o facă. Cea bătrână își dorise să fie cântăreață de operă, dar renunțase și-si petrecuse tot restul zilelor în „camera de serviciu” a propriei sale existențe.

„Ei bine, amîndouă reprezentau fațetele aceleiași persoane”, zise Marc rîzînd satisfăcut.

„Probabil că de aici a început să meargă prost. Dar nu uita că era prima piesă a unui tînăr de douăzeci și doi de ani.” Cînd scrisese piesa, Marc știa foarte puțin despre operă și nu intenționa să facă o carieră muzicală. El folosisese opera *Tosca* doar pentru că un prieten îi spusese că în această operă Tosca se aruncă peste o balustradă. Perfect, gîn-dise Marc; acum bătrîna se poate sinucide în ultimul act, aruncîndu-se de la etaj. Marc se prăpădea de rîs amintindu-și. Habar nu avea cine sau ce era *Tosca*. Prie-

30 M I: NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

tenul lui îi dăduse să asculte discul cu cele mai celebre arii și i le tradusese. Marc nici măcar nu ascultase vreodată opera în întregime.

Un an mai tîrziu, la New York, Marc s-a dus la Colegiul Colorado, unde a continuat să lucreze la piesă. A cîștigat un concurs studentesc, premiul constînd în montarea piesei. Cînd a văzut cum prind viață cuvintele lui pe scenă a avut o revelație.

„Am înțeles mesajul a ceea ce scrisesem abia atunci cînd spectator fiind mi-am auzit propriile cuvinte rostite cu glas tare. De fapt scrisesem o piesă în care era vorba despre curajul de a-ți urmări un vis, acela de a ajunge cântăreț de operă, fără să-mi dau însă seama că asta vroiam și eu.”

Brusc Marc si-a adresat sieși întrebarea pe care o pusese în piesă.

„întrebarea era: oare voi apărea vreodată pe scenă sau voi rămîne tot restul zilelor în „camera de serviciu”? Voi fi vreodată în lumina reflectoarelor, în fața tuturor, pe scenă, sau voi rămîne — metaforic vorbind — în planul doi al propriei mele existențe, uitîndu-mă la alții cum reușesc în viață?”

Marc mi-a pomenit de cartea Juliei Cameron *The Artist's Way (Calea artistului)* în care se vorbește despre „artiștii obscuri”, cei eclipsați de gloria altor artiști, cei care nu-și dau seama de talentul lor sau nu au curajul să-și afirme acest talent.

„Mi-am pus imediat întrebarea dacă voi rămîne «un obscur». Pentru că am pus totul pe hîrtie și mi-am văzut replicile mele interpretate, am înțeles că de fapt vroiam să devin cântăreț de operă. Cariera mea a fost rezultatul direct al acestei piese.”

Marc s-a dus la catedra de muzică a Colegiului Colo-irado pentru a-și găsi un profesor de canto. 8 „L-am abordat cu același entuziasm cu care abordasem și teatrul. Pentru că eram tenor și aveam o voce pu-

TRANSFORMĂ DORINȚELE ÎN SCOPURI

31

ternică, am fost imediat admis să cînt în cadrul recitalurilor de prînz ale catedrei și al festivităților de absolvire.”

În aceeași lună au avut loc niște audiții pentru festivalul de operă de la Colorado Springs și Marc a fost admis în cor. La trei luni de la montarea piesei sale a cîntat primul său solo într-o operă; doar trei cuvinte. „Un început foarte modest”, spune el, dar un început. Cu-rînd lui Marc i s-a oferit primul rol. A interpretat la Denver rolul lui Spoletta din *Tosca*.

Era în culise și a auzit-o pe soprana cîntînd exact aria pe care o folosisese în piesa lui. Dintr-o dată și-a dat seama de această ironie a soartei.

„O clipă am privit în jur și mi-am zis: «ei, ai ajuns să joci în *Tosca*». Cine ar fi crezut?”

În următorii zece ani nu i s-a întîmplat niciodată să termine un contract înainte de a fi semnat

un altul.

tt:l

*Ceva ce se înțelege de la sine* ni

De când s-a descoperit pe sine prin intermediul piesei sale, Marc continuă să folosească scrisul pentru a conștientiza ce are de făcut. Ori de câte ori această tehnică îl ajută, vorbește despre rezultate ușor amuzat și mirat.

Tot din scris a înțeles că trebuia să meargă în Italia, încercase fără succes să învețe italienește pentru a progresa în cariera sa de cântăreț de operă. Cursurile serale pe care le urma la colegiul comunității italiene din oraș nu îi erau de nici un ajutor. După trei săptămâni scria despre aceasta în jurnalul său și dintr-o dată și-a propus un nou obiectiv.

*Sînt nemulțumit de mine. Nu reușesc să vorbesc italiana destul de fluent. In ritmul ăsta italiana mea nu va fi niciodată suficient de bună ca să pot cînta în Turandot.*

Scriind a găsit și soluția:

"Ut

32

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ  
TRANSFORMĂ DORINȚELE ÎN SCOPURI

33

*Ar trebui să mă duc chiar acolo ca să învăț. Dacă as sta o lună în Italia as face progrese mult mai mari.* Când scria aceste rînduri, dintr-o dată inima a început să-i bată mai tare. Se vedea complet asimilat în viața acestei țări și conversînd cu italienii de baștină. Era exact ce-i trebuia. A transformat condiționalul într-un enunțiativ:

*Vreau să merg în Italia să învăț limba și să stau măcar o lună acolo.*

1 Problema era cum să ajungă acolo și cum să-si plătească această călătorie.

O săptămînă mai tîrziu profesorul de la colegiu l-a anunțat că în acea vară o organizație italiană acordă burse de studii cu o durată de o lună în Italia pentru învățarea limbii.

„în momentul în care am auzit asta mi-am dat seama că am reușit. Pentru mine se dădeau bursele. Fără nici o îndoială.”

Marc a făcut o cerere pentru bursă și a obținut-o.

***Stabilirea unui contact profesional***

Înainte de a pleca în Italia, Marc a întocmit o listă cu ce își propunea să facă acolo, în primul rînd obiectivele turistice obișnuite și locurile pe care vroia să le viziteze, inclusiv o călătorie la Verona pieselor lui Shakespeare și apoi în orașul natal al lui Puccini. A mai notat și cîteva lucruri pe care le socotea doar o prelungire a dorințelor sale, ca de exemplu să-și facă prieteni Italia și aceștia să-l mai invite acolo.

Scriind a apărut și un obiectiv la care nu se gîndise:

*Sa. stabilească un contact profesional în cursul acestei • vizite.*

„M-am speriat cînd am scris asta; însemna să cer prea . Dar am simțit că este «ceva de ordin spiritual»,

care pur și simplu a ieșit la iveală scriind. A fost mai presus de mine. Nu puteam să neg asta.”

Tot ce a pus pe listă s-a realizat. A văzut orașele italiene pe care dorise să le vadă, și-a făcut prieteni care i-au declarat că este binevenit oricînd dorește să revină și că poate sta la ei.

Întîmplător, în ultima seară în Italia organizatorul festivalului Puccini l-a auzit cîntînd la festivitatea de închidere a cursurilor. Acest organizator se ocupa cu distribuirea de roluri în cadrul festivalului anual de operă ce se ținea vara la arenele de pe domeniul lui Puccini. Să ai o audiție în fața unei asemenea personalități era o onoare și un privilegiu greu de obținut și iată că acest domn se afla acolo deoarece era prieten cu directorul scolii.

„Dacă stai să te gîndești a fost ceva extraordinar. Eram acolo cu o bursă specială de studii

(*Bursa di studio*) pentru studenți, și nu pentru cântăreții de operă. Nu venisem să cânt, ci să învăț italiana. De fapt eram singurul muzician din tot grupul."

**\*!\*\$ A răspunde înainte de a ști întrebarea** ,

Când Marc si-a scris piesa nu si-a dat seama de semnificația pe care o avea pentru el. Practic, lucrase în sens invers. Găsise răspunsul înainte de a ști întrebarea. Această abordare „oarbă” este ideală pentru a face exercițiile propuse de Laura Day într-o carte neconvențională intitulată *Practica Intuition (Intuiția practica)*. Marc ini-a povestit despre un caz în care unul dintre aceste exerciții, combinat cu scrisul, a determinat o schimbare importantă în viața sa. Mi-a explicat procedeul.

„Laura Day recomandă să notezi întrebările și să pui Inertia într-un plic numerotat la întâmplare. După câteva •ulptămîni «răspunzi» la întrebări scriind niște povești, dar fără să știi la care întrebare răspunzi și fără să analizezi povestea decît după ce ai terminat-o."

34

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

Acest stil de scriere a poveștii pe care îl sugerează Day nu este doar o narațiune, ci o înșiruire de idei pe care le vizualizezi mental cînd ești complet liniștit. De fapt ea spune să „îngădui ca aceste imagini să-si spună propria poveste".

Marc a fost foarte intrigat de această propunere. Imaginea care i-a venit în minte a fost cea a unui băiețel care se îneacă. Iată „povestea" pe care a scris-o:

*Un băiețel se îneacă în lac și ajunge în ceruri, unde sînt curcubeii și norișori trandafirii, dar și mulți copilași morți. Apoi el se reîntoarce în lac și este salvat de o bătrînică, fostă campioană de înot.*

*Fotografia lor apare în ziar și ei se împrietenesc, în fiecare an ea îi trimite de Crăciun o felicitare de la Roma.*

După ce a scris această poveste, a luat un plic și l-a deschis.

întrebarea era: „Voi fi anglican sau catolic sau nici una nici alta? Marc era uluit.

„Era un răspuns extraordinar. Faptul că băiețelul era salvat și apoi apa, raiul, felicitările de Crăciun de la *Roma* aveau pentru mine o anumită semnificație. Am mai scris vreo zece pagini în jurnalul meu analizînd toate acestea, întrebîndu-mă ce semnificație aveau aceste simboluri în cazul meu? Pentru oricine altcineva n-ar fi avut nici un sens.

L-am sunat pe preotul de la St. John Fisher a doua zi la prima oră și i-am spus că doresc să devin catolic."

Marc a făcut cele ce i s-au cerut pentru aceasta și de Paște a fost botezat și recunoscut drept creștin întru credința catolică. Acum este cantor la biserica St. John și dirijează corul în fiecare duminică.

\*!\*\$•

**întîlnirea cu divinul** , j

Oare de ce uneori este atît de greu de formulat ;ftn obiectiv, de exprimat o dorință? •>... •;,,•

':-.:••. • \*

TRANSFORMĂ DORINȚELE ÎN SCOPURI

35

Oare sîntem atît de nesiguri în privința a ceea ce dorim? Sau ne subapreciem? Ne temem că cerem prea mult? Oricare dintre aceste variante este posibilă, dar Marc are o alta, o abordare uluitoare a lucrurilor dificile.

„Am moștenit cu toții această teamă de divin, îți trebuie o anumită putere ca să ceri aceste lucruri de neconceput. Mă tot întorc la expresia «artist obscur» — pentru că toți trăim mai mult sau mai puțin în „camera de serviciu" a vieții noastre. Există o mișcare constantă spre luminile rampei, spre acea lumină divină, dacă vrei."

Chiar cînd sîntem atrași de această lumină, ea ne sperie și ne retragem.

„Eu văd cum oamenii își reduc la minimum visurile."

în loc să fii „un artist obscur” ieși la lumină și încearcă să îți înțelegi divinul în propria ta viață.

J'?

£ .!Ti. 'i

ȘI ACUM E RÎNDUL TĂU

>>'..!.' '\*

Subconștientul ne vorbește în multe feluri. Lui Marc i-a vorbit prin scrierea piesei și prin faptul că a vă-zut-o jucată. Subconștientul său a creat un personaj care exprima propriile sale năzuințe. Cum poți afla ce dorești? Cum poți ști care sînt propriile tale scopuri? Cum poți să analizezi o multitudine de idei, în așa fel încît să le discerni pe cele importante?

Dacă nici măcar nu știi exact ce vrei, nu știi nici ce ar trebui să faci ca să schimbi ceva atunci scrisul te va ajuta să-ți găsești calea.

1. Scriind dis-de-dimineață, folosești cel înai bun mijloc de cristalizare a dorințelor tale. Pune-ți ceasul să sune cu cincisprezece minute mai devreme decît ora obișnuită și apucă-te imediat să scrii. Ia-ți caietul și pixul în pat, scrie așa somnoros cum ești, pune pe lîrle tot ce simți în acele momente. Scrie că te cam ustură ochii, sau că ai vrea să mai dormi; acestea sînt

36

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

mișcări „de încălzire”, ca la gimnastică, numai că aceasta este o gimnastică a sincerității, căci după ce ai pus pe hîrtie tot ce te supără, pixul scrie mai departe, arătîndu-ți niște direcții utile. Fă asta cu conștiinciozitate vreme de două săptămîni fără a reciti ce ai scris și apoi, după aceste două săptămîni, citește și descoperă modelul.

2. Formulează trei întrebări referitoare la viața ta, no-tează-le pe foi separate și pui-le pe fiecare în plicuri numerotate. După cîteva zile sau chiar săptămîni, meditează la ele și apoi scrie rapid o poveste despre ce-ți trece prin minte sau te-a impresionat în acel moment. După ce termini de scris, deschide unul dintre plicuri și vezi la ce întrebare ai răspuns. Citește cartea Laurei Day *Practici Intuition (Intuiția practică)* pentru a afla mai multe detalii despre această tehnică. Prin scris subconștientul tău te informează ce anume dorești. Scrisul ne vorbește, ne dă explicații și uneori găsește niște căi ocolite. Ascultă cu atenție. Folosește-ți scrisul pentru a interpreta simbolurile. Gîndește îndrăzneț. Nu te teme de înțelegerea cu divinul în viața ta.

„Acțiunile minore nu ajută omenirea”, declara Nelson Mandela în discursul său inaugural ca președinte al Africii de Sud democratice. „De ce să credeți că nu puteți fi mari?”

f < la ' i \*

**COLECȚIONAREA IDEILOR: O CUTIE CU SUGESTII PENTRU MINTE**

De îndată ce începi să-ți pui pe hîrtie scopurile, mintea îți va furniza un nou material: idei inovatoare, energizante pentru proiectarea și îndeplinirea acestor năzuințe. Asta este vestea cea bună. Cea proastă: vei uita rele mai bune proiecte și idei dacă nu găsești și un sistem de consemnare și de reluare a lor.

Îți vine dintr-odată o idee extraordinară și apoi ea dispare precum a venit.

„N-am să uit niciodată, *niciodată* prin ce am trecut”, spune regele în *Alice în țara minunilor*. La care regina îi răspunde prompt: „Ba ai să uiți, dacă nu-ți notezi undeva.”

Ți-aș recomanda să-ți cumperi un carnetel pe care să-l porți la tine și în care să-ți consemnezi ideile imediat ce-ți vin. În multe dintre marile companii există niște cutii mari în care angajații sînt invitați să-și depună sugestii privind organizarea activității. Carnetelul din buzunărul tău va fi cutia cu sugestii pentru mintea ta, stimu-lînd ideile prin simplul fapt că îl ai asupra ta.

Un astfel de carnetel are același rol ca un jurnal de bord.

„Nu poți construi o casă fără un jurnal de bord”, «pimi'n buna mea prietenă Nancy cînd și-a construit dintr-un locuință în Texas.

„Jurnalul de bord” este un termen din marină. Soțul

al Nancy, Eric, acum pensionar, a fost căpitan de vas; jrt un moment dat ei au locuit pe un vas. Marina folosește-

38.

#### NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

te un registru mare și verde în care sînt consemnate toate activitățile importante și care stă lîngă timonă (în timonerie), dar și registre mai mici în care sînt notate diversele treburi curente de pe vas. Fiecare membru al echipajului are un jurnal de bord, de la căpitanul de vas pînă la ultimul marinar. Un jurnal de bord asigură o evidență corectă a ceea ce se întîmplă.

La început, antreprenorul cu care Nancy încheiase contractul în Texas promitea mereu lucruri pe care nu le respecta, ceea ce pe ea o agasa — pînă ce a găsit soluția: antreprenorul avea nevoie de un jurnal de bord în care să își noteze aceste lucruri.

După ce Nancy i-a dat antreprenorului jurnalul de bord, dintr-odată el a început să lucreze mult mai bine. De atunci, spusa lui Nancy ca „nu poți construi o casă fără un jurnal de bord” a devenit pentru mine un principiu și ilustrează necesitatea de a pune pe hîrtie strategiile pe care le presupune orice acțiune mai importantă. Ori de cîte ori am de atins un obiectiv, țin un jurnal de bord exclusiv pentru proiectul respectiv. De fapt, adesea trec această deviză a lui Nancy pe prima pagină a oricărui carnețel atunci cînd îi dau o identitate, botezîndu-l cu numele noii aventuri.

„Nu poți construi o casă fără un jurnal de bord” se aplică oricărui tip de construcție, nu neapărat locuințelor.

Deși în acest jurnal de bord ții doar evidența celor cu care trebuie să vorbești sau a ceea ce ai de făcut, el reprezintă infinit mai mult.

Avînd mereu la îndemîna acest jurnal de bord și ceva de scris ca să mai adaugi cîte ceva, avertizezi mintea ta că „ești pregătit să primești noi mesaje”.

În felul acesta dovedești respect față de ideile care îți vin iar cînd notezi acea parte a creierului tău care este implicată în aceste sugestii va fi stimulată de atenția și respectul acordat așa încît îți va furniza mereu noi

#### COLECȚIONAREA IDEILOR: O CUTIE CU SUGESTII

39

soluții. Vei deveni un adevărat focar de sugestii care îți vor întreține continuu imaginația.

#### *Jurnale cu diverse*

Un jurnal cu diverse este o altă formă de colectare a ideilor, în *Pune pe hîrtie tot ce ai pe suflet* povestesc despre Sara Rashad care în călătoriile ei nu se despărțea de un carnet în care își nota tot ce vedea sau auzea peste zi. Apoi, seara, ea trecea toate aceste însemnări într-un jurnal format mai mare, transformîndu-le într-o relatare. Sara susținea că ea nu se despărțea de acest carnet nu doar pentru a-și aminti niște amănunte, ci pentru că în felul acesta era atentă la tot ce se întîmplă în jurul ei. Ea susținea că era metoda prin care se menținea mereu „pe aceeași lungime de undă cu viața”.

Cînd am ținut un seminar de două săptămîni la Sky-ros, în Grecia, unde participarea era internațională, am adus din Statele Unite niște caietele asemănătoare celor de exerciții de pe vremuri, din acelea cu copertele cartonate. Pe fiecare am trecut numele participantului și dedesubt „diverse”.

Le-am spus să poarte caietele la ei tot timpul și să-și noteze ideile așa cum le trec întîmplător prin minte sau eventual impresii despre care vor voi să scrie mai tîrziu sau proiecte care ar putea fi puse în aplicare la întoarcerea în țara lor.

A doua zi erau încîntați și mi-au spus că atunci cînd ai unde să-ți notezi impresiile devii mai atent. Asta îi ajuta să observe mai multe și să înțeleagă mai bine. Le stimula gîndirea.

Și acum mă bucur cînd îmi amintesc cum mi-am văzut toți cursanții acolo pe insulă notîndu-și „diverse”, fie că erau pe plajă, la restaurant sau la muzeul de artă populară. Într-o seară, am mers cu toții să dansăm la un bar de noapte de pe malul Mării Egee. Se nu-

40

#### NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

mea Skyropoula. În toiul distracției, Briano, unul dintre cursanți, s-a așezat într-un colț cu un pahar de vin grecesc, nerăbdător ca un reporter începător, să-și pună pe hîrtie gîndurile ce-i treceau prin minte. Cîtă fericire i se citea pe chip!

La sfîrșitul celor două săptămîni de seminar ei au înțeles că n-a fost vorba doar de un curs de



vară, ci de ceva care le va rămîne toată viața. Au fost uluiți să constate cît de importante erau acele carnetele pe care le purtau în buzunar și cum le schimbaseră ele optica asupra experienței trăite în Grecia.

„M-am descoperit”, mi-a spus cu încîntare Nonnie din Surrey (Marea Britanic). „Am trăit de două ori mai intens ca înainte pentru că am fost mai atentă.”

Și asta datorită faptului că notarea într-un jurnal cu diverse, influențează funcționarea SRA-ului (a sistemului reticular activator) despre care am vorbit în capitolul 1. Prezența, mereu la îndemînă, a unui jurnal de bord sau a unuia cu diverse fișe stimulează talamusul, care transmite semnale spre cortexul cerebral: „Trezeste-te! Cască ochii! Privește și înregistrează!

Recepționează semnalele din jurul tău! Viața e de partea ta.”

Iar prin simplul fapt că sînt consemnate, semnalele dobîndesc valoare mai mare.

### ***Schimbarea cursului conversației***

„Sugestiile făcute mintii” nu trebuie neapărat să fie consemnate într-un caiet cu spirală sau într-unul legat. Este la fel de eficient — pentru unii chiar mai eficient — cînd constatările, „aha-urile” pe care le trăiești sînt consemnate pe simple fișe.

Recent, cu prilejul unei călătorii de afaceri în Manhattan, am avut ocazia să-i fac o vizită lui John Sexton, energicul și carismaticul decan al Universității de Drept din New York, fostul meu diriginte de la liceu.

COLECȚIONAREA IDEILOR: O CUTIE CU SUGESTII

41

Citiseram un articol despre John Sexton în *The New York Times*, în care se menționa obiceiul său aristotelic de a nota tot ceea ce întâlnea în cale și eram curioasă să aflu amănunte. El a fost foarte încîntat să-mi vorbească despre „cutia sextoniană cu sugestii” pe care o poți purta cu tine și care este extrem de eficientă.

Decanul avea întotdeauna în buzunarul de la piept o mulțime de fișe albe. Hîrtii neliniate. Cînd ceva îi atrăgea atenția, scotea o fișă nouă pe care nota un singur comentariu, scriind pe lățimea mai mică a foii.

De îndată ce termina o notă, era liber să meargă mai departe la alte probleme. Era, cum zicea el, „o treabă terminată”.

Nota pe fișe tot ceea ce dorea să nu uite, fie că era vorba de ceva personal sau profesional.

„Cînd nu mă gîndesc la familie, mă gîndesc la școală; ceva intră sigur în banca mea de date. Sau poate pur și simplu mă întreb dacă nu am ceva de făcut sau ceva care trebuia să fi fost făcut acasă sau la școală.”

El notează imediat, înainte de a fi asaltat de alt gînd.

Decanul spune că-i vin ideile cînd de exemplu, se plimbă în Washington Square sau cînd e în mașină și merge la o întîlnire. Uneori îi vine cîte o idee în toiul nopții sau cînd se bărbiereste. „Poate fi un gînd despre ceva important pentru școală; ceva neobișnuit, un moment de inspirație.”

Oriunde s-ar afla, are o fișă la îndemînă și notează ideea, chiar dacă este încă vagă.

„Sau, eventual, se clarifică o idee. Si în timpul unei conversații se întîmplă «să surprind» ceva care nu mi-a trecut niciodată prin minte. Uneori rețin ideile din discuțiile cu un coleg, iar alteori nu, iar ca să fiu sigur că nu se vor pierde le notez imediat.”

Sexton aruncă fișele care conțin doar date referitoare la întîlniri sau „informații fără importanță”, pe cele care conțin însemnări utile colegilor din facultate le dă aces-

42

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ „O:r,\*;<;!”.

tora, pe altele le ține într-un dosar pînă în momentul cînd nu-l mai interesează.

Pentru John Sexton sistemul său de fișe este mult mai important decît lista cu „ce ai de făcut”, ușor de aruncat și de rătăcit.

Aceste fișe sînt parte integrantă a întregului lui stil de conducere. Decanul are reflecții filozofice profunde care au un rol important în concepția sa asupra modului în care poate fi

condusă comunitatea dintr-o mare universitate, precum și asupra noțiunii de lider. El numește toate acestea „aspirare”.

„Dintotdeauna am înțeles din punct de vedere cultural virtuțile cuvântului la un anumit nivel și rolul liderului de a vedea lucrurile într-o lumină mai bună. Concretizarea acestui fapt mă stimulează. Când întreprinzi ceva ce este la îndemâna comunității, dar încă nu este conștientizat de ea, formularea scopului o poate orienta spre realizarea obiectivului respectiv. Acest lucru este valabil și pentru fiecare în parte. Când exprimi clar o nevoie, o ocazie sau un concept, gândirea ta parcurge diverse etape.”

„Nu este vorba doar de a profita de niște ocazii”, spune el. „Important este să observi că există ocaziile respective.”

A conduce înseamnă a face ca ocaziile să fie evidente pentru ceilalți și a formula corect întrebările. Un lider, spune el, trebuie să determine comunitatea să răspundă corect la întrebările respective.

„Niciodată n-o să obții răspunsuri sau n-o să stimulezi creativitatea dacă nu pui întrebări.” Sexton este categoric în această direcție.

„Părerea mea este că fișele ar putea reprezenta chiar întrebările pe care le pun. Nu voi putea obține răspunsuri dacă nu pun întrebări sau dacă nu voi dori mereu să știu de ce sau cum.

... - .....

COLECȚIONAREA IDEILOR: O CUTIE CU SUGESTII 43

Fisele mă obligă să schimb mereu subiectul conversației cu cei din jurul meu.”

Conversația este orientată spre acțiune, îndemnându-l să pună mereu întrebări care îl stimulează, îl îndeamnă spre tot ceea ce este cu adevărat posibil.

### ***Colecția de complimente poate fi depozitată***

Așa cum știe orice colecționar, indiferent că a colecționat capace sau ilustrate cu jucători de baseball, monede rare sau timbre, colecționezi când ai un loc în care să depozitezi, înainte de a publica prima mea carte, m-am dus la bancă și mi-am deschis un cont cărui i-am spus „Bestseller” și în care urma să-mi depun încasările. Eram foarte emoționată și mi se părea o prostie — pentru că deocamdată aveam un cont zero. Dar cum deja exista un loc unde să depun banii, curînd am descoperit că am început să tot adun avansurile și drepturile de autor. Azi îmi face mare plăcere când vînd cărți la cîte un congres și cîte un nou admirator mă întreabă: „Ce să scriu pe cecul cu care achit?” Eu zîmbesc cu gura pînă la urechi și spun, cu mîndrie: „contul Bestseller”.

Complimentele sînt ca banii din bancă. Ele îți dau un sentiment de siguranță, la fel ca economiile, reprezen-tînd o rezervă pe care o poți folosi la nevoie.

Desemnarea unui loc precis în care să fie depuse duce automat la creșterea lor.

Exuberant și vesel ca întotdeauna, Marc Acito mi-a arătat odată un străvechi registru de conturi, mare și de un gri decolorat, pe care îl găsisese nefolosit într-un anticariat. Mi-a spus că în acel moment și-a concediat spiritul său critic interior și a angajat în loc o echipă de admiratori.

44

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

„Am hotărît să notez numele tuturor celor care m-au susținut într-un fel sau altul. Am aici două sute zece nume. Pînă acum.”

linii arată o însemnare de pe la începuturi: *reacție față de un tînăr începător.*

„Eram în anul întîi la Carnegie-Mellon. Când am cîn-tat prima oară în fața colegilor, o femeie din rîndul întîi a suspinat. Și asta apare pe lista reușitelor mele. Era un moment. Un moment, o clipă.” Deoarece acum avea acest registru în care să noteze, continua să tot treacă nume și să-și sporească acea colecție de complimente.

„Am început să le percep mai bine. Cineva a spus o frază frumoasă după un spectacol; un admirator mi-a cerut un autograf; am primit o scrisoare măgulitoare de la un prieten. Toate acestea le-am trecut în registrul meu.

Am notat ce spune lumea despre mine. Am subliniat cuvintele și am menționat numele celor care le-au rostit, pentru a-mi aminti și a avea aceeași satisfacție ca atunci când le-am auzit pentru prima dată."

Nu e nevoie să fii artist pentru a fi sensibil la complimentele și laudele care ți se aduc.

Am început și eu să notez într-un asemenea registru și le-am oferit și copiilor câte unul, îndemnându-i să le completeze cu toate lucrurile frumoase pe care le spune lumea despre ei.

Așa cum descoperise și Marc, un registru al complimentelor poate atenua critica, acea voce interioară care te duce la îndoială și disperare. Când ai ezitări în privința visului tău, răsfoirea unui registru al complimentelor îți amintește despre acele trăsături de caracter pe care alții le observă la tine. În general, complimentele sînt tot semne și semnale, un fel de „pe locuri, fiți gata, start” S-ar putea să ai mult mai multă forță decît crezi, mai ales cînd le vei vedea pe toate la un loc și vei recunoaște lauda ce ți s-a adus.

**i**

COLECȚIONAREA IDEILOR: O CUTIE CU SUGESTII 45

### **Completarea spațiilor libere**

Această carte vrea de fapt să te transforme într-un magnet, într-un receptor — să te pregătească pentru o aventură. Avînd un caiet pentru însemnări, imposibilul poate deveni ca prin minune posibil.

De aceea, ajunge să fie o plăcere să „completezi spațiile libere” dintr-un caietel conceput pentru o temă dată. Spațiile libere te încîntă, te fac să aștepți cu mai mult interes să se întîmple niște lucruri bune.

Cu ani în urmă am găsit în catalogul librăriei Rizzoli un „Jurnal de Operă” și l-am comandat. O bijuterie — o cărticică de o eleganță extraordinară, cu ornamente florale în peniță, în stil victorian, cu motouri heraldice, și cu muchiile celor patru sute de pagini aurite. Această carte pur și simplu m-a fermecat. Paginile sale liliputane și împărțirea pe capitole m-au încîntat. Prima jumătate a acestui tom minuscul de șapte centimetri pe zece cuprinde „un repertor”, adică un loc unde să notezi lista spectacolelor și a interpreților principali în ordine alfabetică. A doua jumătate se deschide cu o pagină pe care sînt desenați niște heruvimi care țin o flamură pe care scrie: „De aici începe Jurnalul”. Paginile sînt numerotate, și conțin referiri la lista din prima jumătate. Fiecare pagină din jurnal reprezintă de fapt un tabel cu următoarele coloane: numele „operei”, „data” spectacolului și „locul” unde ai ascultat-o. Această ultimă coloană m-a uimit.

De cînd mă mutasem la Seattle, singurul „loc” pentru asemenea spectacole era opera din acest oraș. Există într-adevăr aici o trupă de operă de nivel mondial, cu voci de renume internațional, dar pe de altă parte mă gîndeam cît de plicticos e să notezi doar „Seattle” pe fiecare pagină la rubrica „locul”.

**r**

46

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

Precum Șir Edmund Hillary, care a escaladat Ever-estul pentru că există, m-am străduit să găsesc variante pentru a completa ultima rubrică, doar pentru că exista.

Curînd după aceea, prietena mea Nancy, care locuia atunci la Sîn Diego, m-a invitat să-i fac o vizită. I-am spus că aș vrea să vin cînd se joacă *Traviata* și ea a fost încîntată să cumpere bilete pentru ea și pentru mine.

Acest spectacol avea să fie primul lucru „altfel” de la rubrica „locul”.

Cîteva săptămîni mai tîrziu am fost solicitată să țin un seminar la New York. Existau două

date posibile, înainte de a decide cînd să merg, m-am uitat în programul de la Metropolitan și am ales data cînd Rita Hunter cînta în *Salomea*. A fost minunat. Din acel moment am decis ca deplasările la New York în interes profesional să le corelez pe cît posibil cu premierele sau spectacolele cîntăreților mei preferați.

Mi-am extins planul și la alte călătorii în interes profesional. Spațiile libere din cărticica mea au stat la baza acestei idei. Mi-au venit o mulțime de alte idei pentru a completa cu și mai multă fantezie rubrica „locul”. Editorul cărții mele *întipărește-ți dorințele în minte* locuia în Minneapolis. Trebuia să ne mîlînim neapărat pentru ultimele amănunte în legătură cu publicarea cărții. Am fixat datele în perioada cînd Metropolitan era în turneu la Minneapolis. Peste zi aveam discuții intense și extrem de interesante cu editorul meu, iar seara am reușit să merg succesiv la șase spectacole. (În fiecare seară îmi spuneam: „Un spectacol mai reușit ca ăsta nu se poate”, și a doua zi se putea.) Îmi place să cred că ritmul acelei muzici sublime a pătruns și în cartea mea.

Cea mai mare lovitură a fost cînd, trebuind să merg la Cairo, în Egipt, am reușit ca această călătorie să coincidă cu data cînd la Luxor, în deșert, avea loc magnificul spectacol cu Aida.

Fundalul era templul reginei

COLECȚIONAREA IDEILOR: O CUTIE CU SUGESTII 47

Hatshepsut din Valea Regilor. *Ăsta* da „loc” de trecut în Jurnal!

Jurnalul de Operă de la librăria Rizzoli avea acum propria sa viață, iar completarea spațiilor libere îmi schimbaseră viața.

Începusem să mă întreb cum am să completez partea în ordine alfabetică a jurnalului. Ce altceva aș mai putea face în afară de consemnarea titlurilor operelor, numele artiștilor și compozitorilor? Am hotărît că ar fi interesant să includ aici și autografele. Astfel am început o adevărată campanie de cunoaștere a vedetelor în culise tu de obținere a autografelor. La ultima numărătoare .iveam deja cincizeci și unu de autografe, inclusiv ale 11 nor celebriți ca Placido Domingo, Jerome Hines, Kiri Te Kanawa, Carol Vaness, precum și ale unor compozitori contemporani, Alart Hovhaness, Carlisle Floyd și Daniel Catan.

Am nevoie de un nou Jurnal de Operă. Pe acesta l-am terminat de completat. A fost încîntare, aventură și călătorii la care nici nu visasem vreodată, mai cu seamă cînd îl cumpărasem.

De aceea orice formă de a consemna sugestiile pentru minte poate fi la fel de eficientă — jurnal de bord sau unul doar cu frînturi de idei ori fise — toate contribuie la stimularea dialogului interior. Te ajută să acorzi mai multă atenție ideilor tale, să le înfrumusețezi și să-ți amintești momentele de inspirație, îți dau elanuri pentru realizarea posibilului.

J

## 1 ȘI ACUM E RÎNDUL TĂU

1. Ia-ți un carnețel pe care să-ți notezi și pe care să-1 ții în buzunar. Nu-i neapărată nevoie să participi la vreun seminar sau să mergi în altă țară pentru a-ți consemna ideile utile și faptele de viață din jurul tău. Aceste pagini din carnet îți stimulează mintea să gă-

( sească soluții pentru atingerea scopului și te încura-

48

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

jează să ții o evidență a complimentelor, te face atent la acel „pe locuri, fiți gata, start!” și la semnele și semnalele care te informează că ești pe drumul cel bun.

2. Pentru o săptămîină înlocuiește carnețelul cu niște fise mai mari. Notează doar cîte un singur gînd sau cîte un aha! pe fiecare fișă; apoi consemnează și orice altă idee legată de ideea cheie. La sfîrșitul săptămîinii întrebă-te, prin ce se deosebește acest sistem de cele pe care le-ai folosit pînă acum? Vezi dacă vrei să continui cu el sau vrei să revii la un sistem vechi, întrebă-te dacă te-a ajutat să înțelegi mai bine unele lucruri și dacă ar fi fost mai ușor dacă ai fi făcut o selecție? Continuă cu modalitatea care ți se potrivește cel mai bine. Mai schimbă-o din cînd în cînd.

3. Caută la papetărie un carnețel în care trebuie completate spațiile libere și care să se refere la

niște lucruri care te interesează sau pe care ai vrea să le cunoști mai bine. Domeniile sînt nenumărate: pasiuni, evenimente sportive, probleme financiare. Apoi urmărește ce se întîmplă pe măsură ce crezi căi de a avea mai multe de notat, fiind motivat de dorința de a completa spațiile libere în legătură cu vinurile sau trabucurile, de exemplu. Vei descoperi că încerci și niște mărci mai puțin obișnuite, curînd devenind un adevărat cunoscător în domeniu.

Sau încearcă această idee extrem de inteligentă pe care mi-a dat-o o cunoștință de-a mea atunci cînd s-a mutat în alt cartier și nu reușea să-si facă prieteni. Ea si-a cumpărat un carnețel de adrese și era foarte hotărî ta să treacă acolo doar numele noilor cunoștințe. Acest carnețel s-a transformat într-o posibilitate de a face noi cunoștințe.

Cumpără-ți un asemenea carnețel chiar dacă nu te-ai mutat. Promite-ți să treci în el doar noile cunoștințe,

COLECȚIONAREA IDEILOR: O CUTIE CU SUGESTII 49

respectiv persoanele care nu figurează în agenda ta . obișnuită.

Ai să vezi cît de repede se umple — si citi prieteni l • apar în viața ta.

Atunci cînd ai sursă de sugestii pentru mintea ta, vei constata că trăiești de două ori mai intens decît înainte.

„

i trM,

" j U»

; \*>j'f)t

oi u t»/-

m b

U'

^^II'GATA SĂ PRIMEȘTI

••k.

„Există o diferență", spune Napoleon Hill, „între a dori ceva și a fi gata să primești ceva".\*

Dar cum poți să sesizezi diferența? Cum poți ști dacă ești sau nu gata și de ce ai avea nevoie pentru aceasta? Povestea Gloriei este un. exemplu elocvent și încurajator despre felul în care trebuie să fii gata pentru un anumit obiectiv.

*Povestea Gloriei*

„în fața mea stă un bărbat care îmi spune:

:<N-ati

vrea să beți ceva?»

Ea se uită la el și apoi la prietena de lîngă ea. „Oare

să acceptăm?"

Prietena îi șoptește: „Eu trebuie să plec acasă." La care ea îi spune: „Mai rămîi cîteva minute."

Și el se așeză.

„Asta a fost. Așa 1-am cunoscut. Sînt convinsă că ingerii 1-au *plămădit*", spune ea acum rîzînd —

„pentru că era momentul". Gloria îmi descrie încă puțin mirată și încîntată seara în care 1-a

cunoscut pe bărbatul care apoi îi va deveni soț.

Au început să discute; ea a fost foarte încîntată de umorul lui și de felul cum era îmbrăcat.

Prietena care se grăbea i-a pus repede toate întrebările pertinente.

\*Vezi „De la idee la bani" p. 39i(N.ed.) • ; ' "

!:- FII GATA SĂ PRIMEȘTI

51 y

„Am aflat deci că-1 cheamă Ted, că e văduv de trei ani, că are un copil de doisprezece ani și că e

avocat; toate astea le-am aflat în mai puțin de zece minute. • După care am început să flirtăm

oarecum și prietena mea mi-a spus: «Eu am plecat. Totul e în regulă?» Iar eu i-am răspuns:

«Perfect.» Si ne-a lăsat."

Am cunoscut-o pe Gloria la un seminar pe care 1-am ' ținut la New York.

Era măritată cu Ted deja de șaisprezece ani și totuși povestea întîlnirii lor este la fel de proaspătă

în memoriu ei de parcă s-ar fi întîmplat ieri. Așa ceva nu se uită ții nici nu se perimează. Este o

frumoasă poveste de iubire, fiind totodată o formă de pregătire și de astep-iiiv — un exemplu elocvent pentru cei care se mai în-li'c.ibă ce înseamnă să fii gata să primești?

Au mai stat de vorbă un timp și apoi el s-a oferit s-o •' H ulucă acasă.

Tocmai se aflau între Strada 45 și Second Avenue  
• 11 n l Ted s-a întors spre ea. „Cred că tu ești răspunsul  
l' • i are îl aștepta mama la rugăciunile ei către Sf. Iuda.”  
l'ardon! Tu ești de fapt răspunsul primit de mama  
im i care s-a rugat la Sf. Anton.”

< 'um au început scrisorile

k

Vreme de doi ani Gloria a trăit cu convingerea că o  
ni vină și rîndul ei — doar că nu știe exact cînd. Unic în  
MivwU'ra dintre Gloria și Ted este faptul că ea i-a scris  
M -i c uipe /ilnic timp de douăzeci și două de luni înainte  
' l cunoaște.

i im a început să-i scrie?

Inrii avea aproape patruzeci de ani și într-o seară i-a i.linlr-o dată unei prietene măritate cît de  
mult își ilp nil aibă un soț. „Prietenă mea mi-a răspuns că de ” «Mintă cînd aștepta un copil se  
apuca să scrie seri-

52

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

sori unui adresant imaginar despre cum dorea să fie copilul.”

Gloria a hotărît să adapteze ideea la situația ei. A început să-i scrie unei iamginare „jumătăți a  
sa”. Aceste scrisori au declanșat o schimbare în gîndirea Gloriei.

„Aceste scrisori m-au ajutat să simt că povestea poate fi *reală*. Apoi m-am gîndit că dacă este  
reală înseamnă că totul nu mai este decît o chestiune de timp. Trebuia doar să aștept. Și pînă la  
urmă se va întîmpla.”

încă din prima scrisoare, ea i-a împărtășit cu sinceritate totul adresantului necunoscut. Ea a  
mai înțeles că există o anumită intensitate personală a așteptării de a primi ceva și care  
determină un. act de voință decisiv.

*Dragul meu,*

„' \_ . Sufletul meu este neliniștit la gîndul că ar putea rămîne singur toată viața. Sentimentele mele  
profunde, bine analizate, mă ajută să înțeleg că lucrurile nu stau așa, că tu

l, exiști și că vei fi cu mine dacă vreau și doresc din toată

•> inima să am bucuria de a oferi ceva celuilalt, si nu doar de

j a avea o viață liniștită.

Analizez tot mai profund acea parte din mine care ne ține

„' : ” despărțiți. Pe măsură ce o conștientizez, îmi dau seama că ne apropiem tot mai mult. Oare si tu  
simți la fel? Sper să ne întîlnim curînd.

n

Amin.

^ **Vizualizarea dorinței**

\*"

îl voi cita din nou pe Hill, „Nimeni nu este *pregătit*

pentru ceva pînă ce nu *crede* că-l poate obține. Starea de spirit trebuie să fie certitudine, nu  
doar speranță sau dorință.”\* ><<c|8

\* Cartea citată, pp. 39-40. (N.ed.) JJ|0\*Șfi. Jlfîî..

FII GATA SĂ PRIMEȘTI

53

Gloria era sigură și se folosea de scris pentru a-si sublinia această certitudine și a vizualiza  
calitățile pe care le dorea la partenerul său.

„Dacă știi ce vrei, poți obține”, se spune în *li Works*. Gloria își nota permanent vizualizările în  
privința partenerului ideal, cristalizîndu-și propria ei idee despre ceea ce dorea să fie el. Mai

întîi de toate, acesta trebuia să aibă „... dragoste de viață” și apoi,

*El nu se va teme de forța sau de slăbiciunile unei femei. El*

*o va admira și o va sprijini.*

*Va avea nevoie de mine. Va avea nevoie de prezența mea,*

*de dragostea mea de viață, îmi va fi recunoscător că sînt plină de speranță.*

*Nu va exista nimic ce n-am putea face împreună, nimic ce ne-ar împiedica să fim împreună. Ne vom sta alături și totuși vom fi autonomi, sprijinindu-ne reciproc.*

Gloria a tot repetat această descriere a iubitului ei, a personalității lui, precum și a înfățișării lui.

*Are părul ondulat, ochi albaștri, statură medie, e bine făcut, înțelege și agreează stilul de viață din familiile italiene, îi plac femeile mărunțele, cu părul roșu și cu trup frumos.*

O cam sperie să scrie toate aceste amănunte, așa că se justifică.

*(Dragă Jumătate, trebuie să fii foarte concretă în această vizualizare pentru a nu mă sustrage dorinței reale de a te întâlni.)*

După care continuă:

*Bărbatul meu va fii atent cu mine și va ști ce-mi lipsește și ce doresc. La rîndul meu, dintr-o privire voi ști realmente ce-i lipsește și ce dorește. Vom rîde și ne vom distra împreună.*

Cu cît această listă este mai clară în privința „condițiilor de îndeplinit”, cu atît oamenii vor fi mai cooperanți în a-ți oferi ceea ce-ți dorești.

54

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

*Dragă Jumătate,*

*; Din nou te văd: de statură medie, puternic, prezentabil, cu părul ondulat, ochii deschiși la culoare, cu mâini puter-*

*.•• nice, un om integru, atașat adevărului, un om de afaceri prudent, dar care știe cum să cîștige bani și să aibă bani. Si nu numai pentru binele tău, ci și pentru bucuria, iubirea, pacea și generozitatea pe care le poți aduce tuturor celorlalți. •*

Ea este foarte încrezătoare că între ei va exista o relație profundă și că se vor bucura împreună de ceea ce face fiecare în parte.

*Vei face eforturi pentru îndeplinirea îndatoririlor tale, dar vei dori și să te destinzi, să-ți acorzi un răgaz, dar asta nu numai pentru tine ci și pentru mine și căsnicia noastră. Voi fi alături de tine în pasiunile tale pentru sport, muzică, dans, artă și prieteni. Te vei îmbrăca frumos, adecvat, în costume de zi sau de seară și vei dori să te bucuri de*

*•• viață așa cum doresc și eu. Vei fi sexual și senzual. Ea își imaginează și cum va fi viața alături de el: Cu fiecare zi îmi este tot mai clar cum va fi după ce ne vom căsători. Am aceea senzație de bine, de reciprocitate, de iubire, de armonie.*

*Căsnicia noastră o văd plină de căldură și iubire, de respect reciproc și de dorința de a ne ajuta să reușim în viață.*

*De-abia aștept să-mi împart viața cu tine și să-ți fii alături ca soție.*

*! Să ne ajute Dumnezeu să fim împreună cît mai curmă.*

*Amin.*

|'

### **înlăturarea impedimentelor**

j Ted și Gloria s-au căsătorit în februarie, la unsprezece luni după ce s-au cunoscut. Părea prea frumos ca să

FII GATA SĂ PRIMEȘTI

55

fie adevărat; și totuși Gloria și-a dat seama că muncise din greu ca să ajungă aici și că o merita din plin.

„Cînd pui pe hîrtie, cînd vizualizezi, ești mereu copleșit, mereu gata să acționezi pentru a reuși cît mai curînd. Nu e vorba numai de ceea ce pui pe hîrtie. În paralel mai sînt și altele de făcut!”

Gloria își dădea destul de bine seama că ceea ce se întâmplă (sau nu se întâmplă) independent de noi reprezintă adesea o simplă reflectare a propriei noastre lupte interioare.

*Dragă Jumătate,*

*în ultima vreme m-am ocupat cu alungarea fantomelor de altădată, înainte de a mă alătura ție, trebuie să mă eliberez complet de trecut. Asta mă cam sperie. Sînt într-un abis. Cam așa este starea aceasta între atunci și acum. A fost greu să-mi conștientizez teama de a te iubi fizic. Ai văzut că am găsit tot felul de impedimente pentru a nu fi împreună.*

*Sufletul meu tînjește și totuși se teme de intimitatea noastră. Gloria a decis să se lase în voia soartei. Dragă Jumătate,*

*Nu ți-am mai vorbit de mult. Dorința mea am lăsat-o în grija Tatălui nostru, așteptînd să se îndeplinească, încerc să înving zbuciumul interior și să nu mai spun „nu” vieții, să transform totul într-un „da”. Am început să mă rog mai mult, să meditez, îmi dau răgazul necesar pentru ca zbuciumul meu interior să evolueze în direcția cea bună.*

Ea a acceptat această provocare și în același timp a conștientizat frustrarea. Zile întregi nu a avut chef nici măcar să iasă din casă.

*Mă ascund, Dragă Jumătate. Ziua de azi și cea de ieri au - fost foarte grele. Am senzația că n-am să te-ntîlnesc niciodată — că așa vrea Dumnezeu — ceea ce este absurd, pen-*

56

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

*tru că eu nu știu care sînt intențiile Domnului. Eu doar cred în El.*

*..d Dar astăzi am simțit că aș fi gata să abordez oricare bărbat ieșit în cale. Am fost disperată, în asemenea momente*

*„ nu știu unde să mă ascund, îți dai seama, firește, că nu mă ascund de tine. Doresc atît de mult să apari înviata mea!*

*„,„. Azi dimineață și seara trecută m-am simțit atît de singură și mi-am dorit atît de mult prezența tal Simțeam nevoia să*

*„. te strîng în brațe și să-ți împărtășesc totul. Știu că voi*

*!„ avea toate acestea de la tine și nu mai am răbdare să mai aștept. i. Te vreau acum, dar știu că n-are rost să poruncesc.*

Cam cu o lună înainte de a-l cunoaște pe Ted, Gloria trăise cea mai cumplită deznădejde.

Cunoscuse un bărbat, dar își dădea seama că nu el este alesul, era dezolată că nu reușea să comunice cu el.

„Eram atît de descurajată în acel moment. Oare cîți alți bărbați am să mai cunosc? Eram nerăbdătoare, întrebam chinuită și cu glas tare, cîți vor mai fi?”

Datorită scrisului descurajarea sa avea totuși să ia sfîrșit nu după luni întregi, și nici chiar după zile. Ci doar după douăzeci de minute.

„A fost ca un coșmar. A fost oribil și am țipat. Aveam impresia că sînt în culmea disperării și cînd colo soarta era la doi pași. De fiecare dată îmi reveneam și spuneam: «Este posibil».”

Așa încît a scris încă o dată.

*&! Draga Jumătate,*

*Inima mea suferă și am nevoie de iubire profundă, de prie\* tenie — și de răbdare — cît să te aștept. Te rog vino acasă cît mai curînd!*

**ii O dorință pusă în zădărnici**

După ce și-a scris scrisorile vreme de un ">și-a fixat și o dată limită, ajunul Anului Nou. \*» fc FII GATA SĂ PRIMEȘTI

57

*i Draga Jumătate,*

*Este un an important pentru noi. Sper să fim împreună | cînd voi împlini patruzeci de ani. L-am rugat pe bunul \ Dumnezeu să-mi îndeplinească această dorință pe care j mi-am pus-o în ziua aniversării trecute: sînt încredințată că a venit și vremea noastră.*

*Sînt pregătită. N-ajută să cer. Credința va face să ne întîlnim.*



*Te aștept cu sufletul deschis, îmi voi călăuzi viața pe acest S fâgaș, voi fi generoasă și îmi vei ieși în cale. Așa că, te rog, vino acasă și hai să ne începem viața împreună! Da, în acest al patruzecilea an! Te rog, fii tu aniversarea mea!*

*Mi-e atât de drag ceea ce vom fi noi împreună, Dragă Jumătate, și aștept cu nerăbdare viața noastră împreună.*

Apoi, cu o săptămână înainte de ziua ei, a îndrăznit pentru prima dată să adauge în formula de adresare și soț.

*Dragă Jumătate și Soț,*

*Sînt sigură că vom fi curînd împreună. Mă pregătesc pentru venirea ta de foarte mulți ani.*

Apoi l-a invitat în scris la ziua ei, precizîndu-i data, ora și locul.

*îmi doresc atât de mult să vii la petrecerea de ziua mea sîmbăta viitoare, pe 9 aprilie, la ora 8 seara.*

Dar el n-a venit.

Se pare că Gloria avea nevoie de mai multă pregătire și de înai multă răbdare, în scrisorile care au urmat a acceptat realitatea, refuzînd însă să interpreteze faptul că nu a venit ca însemnînd că n-o să vină niciodată, ci gîndindu-se doar că trebuie să mai aștepte.

*Mă rog ca pregătirile tale de a-mi fi alături, precum și pregătirile mele de a-ți fi alături să coincidă cît mai curînd.*

.....

Amin.

58

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

### ***A fi Țin întreg***

Conform filozofiei chineze feng shui, armonia lumii care ne înconjoară se reflectă în echilibrul nostru interior. Pregătindu-se să-1 întâlnească pe Ted, Gloria s-a adaptat de fapt condițiilor ei de muncă și viață. Ea a decis cu bună știință să trăiască din plin, indiferent dacă era măritată sau nu.

„Dintotdeauna mi-am dorit să mă mărit, dar nu pot să nu privesc viața și să nu spun: și totuși dacă n-ai să te măriți niciodată, cum o să fie?”

Aceasta este o mișcare extrem de importantă și care dă multă putere. Gloria hotărîse că nu trebuie neapărat să se mărite ca să aibă niște porțelanuri fine, așa că a început să colecționeze porțelanuri Royal Dalton și să le considere cadouri. Apoi a început să dea petreceri în propriul ei apartament și să nu mai fie doar oaspete la reuniunile de familie.

Ea nu capitulase, ci doar își trăia din plin viața.

Și, parcurgînd aceste faze importante, ea i le împărțase și iubitului ei.

*Devin tot mai mult ceea ce sînt cu adevărat. Dragostea mea! Nevoile și dorințele mele se văd cu ochiul liber. Am tot mai mult umor și trebuie neapărat să-mi vezi acuarelele — trăiesc din plin, dar aștept în continuare prezența ta și noile mele îndatoriri de soție. Devin femeia pe care ți-ai dori-o, cel puțin femeia pe care aș dori-o eu pentru tine. Învăț să trăiesc cu mine, pentru ca să pot trăi și cu tine. Sper să fim împreună cît mai curmă. <sup>1</sup> Cu dragoste.*

Continuînd să se pregătească pentru această întîlnire, Gloria era totuși conștientă că-și mai datora cîte ceva și ei.

*Ți-am spus adesea că mă pregătesc pentru a fi împreună. Simțeam nevoia să retrăiesc acel sentiment de indepen-*

FII GATA SĂ PRIMEȘTI

59

*dență și de dragoste de viață înainte de a putea fi împreună. Am învățat multe în ultimul an, lucruri vitale pentru întîlnirea noastră. Cel mai important lucru pe care l-am învățat este că și dacă nu vom fi împreună încă mulți ani, nu-i nimic. Supraviețuirea mea nu depinde de conviețuirea noastră, dar acesta va fi o gratificație, o recompensă în viață. Ceva aparte.*

lit > |

***. Oare poate fi altfel?***

, , , >

Gloria își cumpăra porțelanuri, acuarele, diverse piese ornamentale. Avea o slujbă importantă și foarte bine plătită, mulți prieteni, călătorea și continua să scrie pentru a se descoperi și a progresa. Oare ce anume din viața ei se opunea venirii lui?

Inițial, gîndul la neînțelegerile din căsnicie o cam speria. Era îngrijorată văzînd mariajele din jurul ei, cuplurile care se certau, pasiunea care devenea plictiseală.

*Dragă Jumătate și Soț,*

*Eu spun „nu” cu referire la o căsnicie nefericită, la divorț, la veșnicele conflicte și nemulțumiri ale prietenelor mele măritate și la incapacitatea lor de a se concentra pe niște modele de viață pozitive. Să spun drept, eu nu le invidiez pe aceste prietene care au căsnicii nereușite și care nu fac nimic pentru a schimba ceva.*

Cu cît scria mai mult despre frică, cu atît își dădea seama, culmea, că această frică o împiedica să trăiască intimitatea mult dorită.

*Ceea ce ne ține departe este frica mea. Că o să ne certăm, că o să ne enervăm reciproc, că o să ne incomodăm, n-o să mai dorim să facem dragoste și că nu ne vom mai bucura de viață. De fapt, cel mai tare mă tem de plictiseala și de ura din căsnicie. Cred că asta mă așteaptă și pe mine.*

Ii. După care îi pune următoarea întrebare sinceră jumătății sale:

:

60

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

FII GATA SĂ PRIMEȘTI

61

*Oare poate fi altfel în cazul meu?*

''' Apoi încearcă să exploreze motivele care împiedică

întîlnirea lor.

*v într-o relație trebuie să dau partea mea de iubire și de acți-*

*" une.*

*!!! ... Eu cred în sinceritate și onestitate, iar mulți oameni nu*

*oi își întemeiază relațiile pe așa ceva. Sinceritatea și onestitatea stau la baza speranțelor mele.*

*Eu una voi fi iubitoare și sinceră.*

*tt, De aceea mă feresc de relațiile nepotrivite.*

în mod surprinzător, la un picnic cu niște prieteni și familiile lor, a început dintr-odată să vadă totul mult mai limpede. Iată o înduioșătoare descriere a acestui moment, descriere pe care o pune pe hîrtie pentru iubitul ei:

*••"• Astăzi mi-am petrecut ziua cu cîteva familii cu mulți*

*copii. Acești oameni reali m-au impresionat profund. Nu*

*erau copii perfecți, părinți perfecți sau cupluri perfecte. Ci*

*y i doar oameni, prietenii mei, care se străduiesc să iubească,*

*<\$: să accepte și să existe în lumea lăsată de Dumnezeu. Acest*

*j S sentiment de acceptare este ceea ce vreau eu să aduc în*

*i"i căsnicia noastră.*

*"<\*•> Aștept cu nerăbdare să fiu alături de tine și să ne începem viața împreună. Am reușit să*

*pun ordine în ideile greșite*

*E<; de pînă acum.*

*%r. Mai ales am scăpat de gîndul că nici o căsnicie nu merge*

*sau că nu poate fi o împlinire. \_ Acum am alte convingeri.*

!.,,

**-j<sub>t</sub> Vizualizarea întîlnirii lor**

*'\*•? Gloria continua să vizualizeze prin scris cum va ară-;ia el și cum se vor întîlni.*

*~">: Ne putem întîlni într-o împrejurare oarecare din viața mea de zi cu zi și dintr-o privire să ne dăm seama că vom*

*rămîne împreună. Voința Domnului se va manifesta aproape imediat. Bucuria și elanurile ce vor urma vor completa ceea ce ne-afost hărăzit de Dumnezeu.*

*Ea își imagina cum intra într-o încăpere și-l întîlnea. Dragă Jumătate,*

*Tu vei discuta cu cineva despre un lucru foarte interesant. Mă vei recunoaște dintr-o privire, așa cum te voi recunoaște și eu, dîndu-ne seama de importanța pe care o vom avea fiecare în viața celuilalt. Vom vorbi puțin și imediat ne vom împrieteni. Vom simți o atracție reciprocă. Eu te voi*

*recunoaște după înfățișare și după ochi. în ochii tăi va fi acea strălucire, acel umor și acea inteligență cu care abordezi viața.*

Ultimele rînduri, precise și convingătoare sînt ca o declarație solemnă.

*Viața noastră de cuplu va fi în armonie cu obligațiile fiecăruia față de familie și ne vom începe viața împreună. Vom fi deschiși la ceea ce ne oferă viața și vom lucra întru iubire și viață. Prin această implicare cu trup și suflet, totul va fi ușor.*

*Se va face o încercare și apoi se va spune un „da”. Căsnicia, familia, banii — „da”. Iubirea, îndatoririle vieții — „da”. Rugăciunile, meditația, generozitatea — „da”.*

*Amin.*

La două săptămâni după ce așternuse pe hîrtie această ultimă vizualizare, Gloria s-a dus într-o bună zi la un bar împreună cu o prietenă care se grăbea. Un bărbat brunet de înălțime medie se afla într-un colț și stătea de vorbă cu niște parteneri de afaceri. S-a uitat la Gloria. Privirile lor s-au întîlnit. S-a ridicat în picioare, s-a îndreptat spre ea și i-a oferit ceva de băut.

Primul lucru pe care l-a observat Gloria a fost acea strălucire din ochii lui.

•



62

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

„ ȘI ACUM E RÎNDUL TĂU

1. Notarea amănunțită a ceea ce dorești este o modalitate de a spune că poți să atingi obiectivul respectiv și că ești gata să primești ceea ce vrei. Cu cât vei fi mai precis, cu atât vei fi mai pregătit. Scrie o vizualizare pornită din inimă — nu doar o descriere plată, ci o enumerare a semnificațiilor ei în viața ta după ce îți vei fi realizat obiectivul.

2. Dacă, la fel ca Gloria, scopul tău este să-ți găsești un partener iubitor, urmează-i modelul și scrie-i scrisori (lui sau ei). Așa cum descoperise și prietena ei, poți să le scrii și copiilor încă înainte de a-i concepe.

1 Nu uita cum a formulat Gloria: „Aceste scrisori m-au J ajutat să simt că povestea poate fi reală.”

f Când lucrurile nu se întîmplă atît de repede pe cît ai vrea, întreabă-te în scris ce altceva ar trebui să descoperi, ce învățăminte ar trebui să tragi din asta, ce înseamnă de fapt această așteptare. Lasă scrisul să-ți

2 răspundă la aceste întrebări.

Gloria sintetiza totul astfel: „M-am gîndit că dacă povestea este reală înseamnă că totul nu mai este decît o chestiune de timp. Trebuia doar să aștept. Si pînă la urmă se va întîmplă.”

C-\*

.«.-MM irt •»! / >

tf) 4-8 tof 'li

d ui

,>V

6-!

uuui

**EXPRIMAREA TEMERILOR ȘI SENTIMENTELOR**

,b

;fe

••! S

Cînd îți pui pe hîrtie obiectivele, ești asaltat adesea de temeri în privința nerealizării lor sau chiar și în privința urmărilor pe care le-ar avea *realizarea lor*. O voce pnră îți spune: „Dar dacă...” și „Și dacă...” creînd un fol de cacofonie care te bruiază și alungă visurile, îngri-întrarea te poate determina să-ți temperezi planurile sau uneori pur și simplu să nu le mai faci. Din experiența (i)ininei am învățat cum să stăpînesc asemenea temeri și sentimente.

Janine și cu mine ne-am întîlnit la cursul ei avînd ca turnă „planificarea unei călătorii în Franța”, pe care l-am urmat în anul în care m-am dus la Paris cu prilejul publicării primei mele cărți acolo. La acest curs de turism, Janine te învață cum să-ți faci și cum să nu-ți faci bagajul, ce să vizitezi și care sînt cele mai bune vinuri de cumpărat. Ea se folosește de niște diapozitive pentru a ilustra principalele atracții ale orașelor mari, dar și ale zonelor rurale, informîndu-i pe turiști despre obiceiurile francezilor și învățîndu-i și un lumăr de galicisme.

Janine nu spune însă niciodată la ore cum a ajuns ea Bă cunoască atît de bine Franța. Este o poveste care i-a bchimbat viața.

nli

64

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ  
EXPRIMAREA TEMERILOR ȘI SENTIMENTELOR

65

### ***Povestea Janinei***

Cînd se apropia de treizeci de ani, Janine a plecat într-un turneu european de genul „Dacă e marți, e Belgia”. Ea a văzut nouă țări în optsprezece zile. A fost o călătorie fulger, dar care a avut darul de a-i trezi dorința de a reveni pentru a sta mai mult și a afla mai multe despre limba și cultura unei țări. Ușor de zis, greu de făcut. Avea mulți prieteni, dar n-avea nici un ban pus deoparte și avea de plătit ratele la casă. Pe de altă parte, știa că-i va fi greu să-și găsească altă slujbă dacă ar renunța la cea pe care o avea — căci o catedră nu te așteaptă să-ți lărgești tu orizonturile. Pe scurt, ar fi costat-o mult mai mult decît ar fi putut ea să cîștige vreodată.

Pe 1 ianuarie, la ora 2<sup>30</sup> dimineța, la numai o sută cincizeci de minute după Anul Nou, pe prima pagină a noului și frumosului jurnal pe care îl primise cadou de Crăciun, Janine a notat hotărîrile mari și mici, *pe termen lung și pe termen scurt, remarcabile sau simple fantezii*, care i-au venit în minte. A făcut o listă *la întîmplare*.

1. *Să vorbesc franceza fluent și să știu destulă germană ca*

*să mă descurc.*, 2. *Să-mifac niște planuri precise pentru a trăi și a călători în lumea întregă,*, 3. *Să-mi întocmesc testamentul.*

4. *Să-mi apreciez mai mult prietenii.* ' 5. *Să învăț cîte ceva din meseria de instalator.*

6. *Să slăbesc și să-mi mențin greutatea.*

Poate dintr-un sentiment de protecție izvorît din subconștient, înconjurate ambiția ei cea mai îndrăzneată de la punctul 2 cu cîteva puncte de umplutură, puse doar pentru a prinde curaj. Așa că repetă în josul paginii, fără număr și scoasă clar în evidență, dorința ei cea mai fierbinte:

*Vreau să trăiesc în Europa și să călătoresc în Europa. :•••,*

Privind-o acum, își dă seama că acesta n-a fost decît lînceputul, deși n-avea cum să știe atunci pînă unde vor l ajunge lucrurile.

„Nu aveam o idee prea clară. Știam doar că vreau să mă întorc pentru o perioadă mai lungă de timp, cel puțin un an.”

Faptul că scopul ei „să trăiasc în Europa și să călătoresc în Europa” era pe prima pagină a jurnalului său n contribuit la păstrarea acestui vis. Dădea cu ochii de el de fiecare dată cînd mai avea ceva de scris.

în lunile care au urmat, însemnările din jurnal au reflectat tenacitatea ei în confruntările cu ambiguitatea. Hotărîrile de pe prima pagină erau însă un reper la care se întorcea din cînd în

cînd.

### **A trăi înseamnă a decide** 'i'<'<

Janine mi-a împărtășit ceea ce a scris în acel jurnal, despre schimbările din viața ei în acel an și mi-a dat voie chiar să-l citesc. Un dar uluitor. Cînd am citit jurnalul scris în primele trei trimestre, care se vor sfîrși cu călătoria ei, mi-am reamintit o axiomă extrem de importantă: a trăi înseamnă a decide, în orice moment din viață poți *decide* să acționezi într-un anumit fel, în ciuda sentimentelor care te asaltează și te îndeamnă să mergi în direcție opusă. Cînd crezi într-un vis, trebuie să riști. Altfel îl lași să se irosească tot așteptînd să-l realizezi mai ușor. Poți trăi permanent în ceea ce inspiratul orator Bob Mowad numește „marea stațiune, «Insula Cîndva»”.

„Uneori oamenii trăiesc așa toată viața”, spune Janine, „așteaptă pînă ce se întîmplă nu știu ce pentru ca să aibă loc altceva.” în jurnalul ei, după lista cu hotă-rîri, vorbește mult despre descurajarea ei. Lucrurile nu se aranjau de la sine doar pentru că si le pusese pe hîrtie.

66

#### NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

„Nu. Nu. Niciodată. Viața nu este așa. Oamenii lasă ca frustrările să le umbrească visurile și renunță mult prea ușor. Ei nu cred cu tărie că visurile lor se pot realiza.”

Au fost multe momente în care o călătorie atît de lungă părea imposibilă. Se gîndise adesea că este un obiectiv mult prea îndrăzneț, intangibil — iresponsabil chiar. Chiar si în acele momente de descurajare și deprimare, Janine a continuat să scrie. Ea a notat ce anume simțea. *Sînt deprimată și obosită și îngrijorată în privința viitorului. Nu dorm bine — în ultimele două nopți m-am trezit la 2<sup>30</sup> și n-am mai adormit pînă la 3<sup>30</sup>. Parcă tot auzeam cum îmi răsună în cap „ar trebui — ai putea — poate că”.*

*Am avut un week-end plăcut, dar am continuat să fiu foarte stresată și absentă. Nu prea am încredere în mine. Mă simt uneori ca un fel de minge umană aruncată de toți pereții într-o încăpere mult prea mică. Sînt ursuză, nesigură, introvertită. Obiectivul se estompează. Deprimarea mă trage înapoi.*

### **Un loc pentru parcare grijilor**

Grija sa cea mai mare erau banii. De ce să renunțe la ceva sigur pentru ceva necunoscut? *Trebuie să-mi amintesc adesea ce înseamnă „concediu fără plată”. Asta mă sperie.*

Jurnalul a devenit locul în care își parca grijile. Notarea temerilor o scăpau întrucîtva de fatidicul „ori/ori”. Temerile și ambițiile pot coexista.

în amestecul ei de declarații de disperare și descurajare, uneori toate în aceeași zi, reușea să facă mici pași de care nici măcar nu era conștientă. Rîndul pe care îl scrisese inițial „să trăiesc și să călătoresc în lumea întregă” era constantă, în vreme ce ea plutea într-o mare de emoții.

#### EXPRIMAREA TEMERILOR ȘI SENTIMENTELOR

67

în ciuda temerii și a nesiguranței sale continua să Ifacă totuși cîte ceva, ce-i drept nu mare lucru.

*... am sunat astăzi la Western University să văd cum îmi vor fi transferate diplomele peste ocean și să mi se pregă-^ească toate actele pentru orice eventualitate.*

*Colegiul Highline oferă un curs de reîmprospătare a itali-inei și francezei în fiecare luni seara. Am sunat să mă înscriu. Bravo! Bravo!*

*Am cumpărat un Olympus OM-1 în vederea călătoriei !50 de dolari).*

*[și impusese niște date limită pe care le respecta.*

*~)ata limită pentru hotărîrea planului din toamnă rămîne țj.unie. Astfel voi avea două luni pentru a mă organiza;*

*oîndă atunci or să vină și sumele pentru semestrul din toamnă.*

*... Am completat formularele pentru un curs la Avignon; m-am înscris într-un program de studiu din cadrul Facultății de Litere.*

*... Mă simt mai în formă — alerg; încerc să respect „ce am de făcut neapărat”.*

Scrisul a transformat sentimentele ei în simple hopuri și nu în blocaje. Acestea îi puteau eventual încetini ritmul, dar nu-i stăteau în cale. Janine știa că dacă va continua să se îndrepte în direcția bună în final va ajunge la destinație.

»...»

***Distanțarea prin scris***

' ^

Scrisul îi alunga Janinei aprehensiunile, adică ea se distanța de îngrijorările permanente, devenind un observator al propriei sale vieți, ca un reporter care relatează, observă faptele, dar nu este dominat de ele. Grijile ei, dacă n-ar fi fost exprimate, ar fi putut lua proporții și ar fi putut să-i modifice hotărârea. Notarea lor a

68

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ  
EXPRIMAREA TEMERILOR ȘI SENTIMENTELOR

69

devenit o modalitate de a le conștientiza pentru a le depăși. Pe hîrtie, reușea să-și alunge temerile.

*„Tracul” este inevitabil dna ai de făcut ceva nou și dificil. N-am să ajung nicăieri dacă nu risc. Este un adevărat test ca să scap de frică, să devin eu însămi și să capăt încredere.*

***Imaginea în mare***

Notarea temerilor ei angrena un alt element de care Janine nici măcar nu era conștientă, în jurul ei apărea sincronicitatea. Oamenii deveneau cooperanți, întregul ei jurnal dovedește acest lucru. Din ianuarie pînă în septembrie a avut loc un adevărat concurs de împrăjurări pentru a o îndemna să ajungă pe un alt continent.

Una cîte una, temerile ei păreau că dispar de la sine. Faptul că punea pe hîrtie ceea ce simțea și ceea ce o speria în demersul ei o îndemna să pună totul în practică și să-i determine pe cei din jur să acționeze în favoarea ei.

Și totuși, cea mai mare temere a ei rămînea lipsa de bani.

*„N-aveam nici o garanție în privința slujbei și nici speranța să-mi găsesc una la întoarcere avînd în vedere recesiunea și șomajul. Dar dorința mea de a merge în Europa devenise irezistibilă.”*

Drept care a făcut cerere de concediu fără plată.

Ca răspuns la cererea ei oficială, Janine a primit un telefon din partea directorului de personal. În ziua în care a sunat-o era foarte deprimată. Oare s-a pripit și a luat o decizie prostescă?

Directorul i-a spus: „Janine, vreau să discutăm despre cererea ta de concediu fără plată.”

Era sigură că o va refuza și chiar o va concedia. A fost însă uluită să constate că, în loc s-o concedieze, el i-a spus că avînd în vedere că vrea să plece în Franța ca să studieze limba, are dreptul să își ia un an sabatic (un an de concediu plătit). I-a spus că în departamentul lor existau vreo două-trei asemenea posibilități. " ;

Janinei nici nu-i trecuse prin cap să-și ia un an saba-: i tic.

*„Eram o tînără profesoară de treizeci de ani. Eram Iconvinsă că anii sabatici erau pentru profesorii cu ve-<sup>f</sup> chime. De asemenea, credeam că trebuie să faci o lucrare de cercetare, ori eu nu plecam pentru așa ceva: călătoria era una experimentală. Directorul a considerat-o însă o călătorie pentru studierea unei limbi străine.”*

El i-a trimis formularul, Janine l-a completat și i s-a Bprobat un concediu plătit. Dăduse lovitura. I se deschisese ca prin farmec o ușă, căci Janine va fi plătită pentru n călători și a studia în străinătate.

*„Pe vremea aceea salariul meu net era 1600 de dolari pe lună. Mi se acordaseră 800 de dolari pe lună pe în-I rog anul de călătorie plus asigurările medicale (extrem < l e importante).”*

Condiția de a se întoarce la post, departe de a fi restrictivă, era pentru ea o ușurare. Una dintre condițiile anului sabatic era ca vreme de doi ani să lucreze la postul de la care plecase.

*„Cum fusesem temporar concediată și apoi reangajată pentru cinci ani, neavînd nici o garanție pentru vreo altă slujbă, faptul de a fi angajată încă doi ani îmi convenea de minune.”*

***Drum bun!***

Astfel în septembrie, în loc să intre la cursuri, Janine era la bordul unui avion al companiei Alitalia îndrep-lîndu-se spre Milano, de unde urma să plece la Paris.

După ce și-a vizitat niște prieteni la Cembra, în Munții Dolomiți, a plecat la Paris unde a luat legătura cu un grup care urma să studieze tot la Facultatea de Litere. La Avignon, subvenția acordată de anul sabatic i-a folosit pentru a plăti chiria timp de câteva luni cât a

70

*NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ*

locuit la o franțuzoaică și a trecut la Facultate patruzeci și cinci de examene. Femeia, cam la vreo șaiszeci de ani, i-a fost ca o mamă.

„Am locuit într-o fermă unde fuseseră adăpostiți în timpul războiului luptători din Rezistență. Am urmat cursuri de franceză medievală și de lingvistică, am studiat operele scriitoarelor franceze, istoria Franței, cultura și politica sa. Majoritatea orelor erau în engleză, doar cele de gospodărie erau în franceză, ceea ce era minunat. Am urmat și un curs de gimnastică aerobică ce se ținea în franceză, și cum eram singura americană din clasă, reușeam să-mi exersez și cunoștințele de limbă.”

După ce și-a încheiat studiile de la Avignon, a călătorit prin toată Europa și Asia, cu trenul și cu vaporul, vizitând zece țări.

<sup>1</sup> *O mulțime de evenimente*

•\$.,

;..”• Această călătorie i-a schimbat viața.

Jartine nu avea cum să anticipeze tot ce s-a întâmplat în viața ei ca fiind un rezultat direct al călătoriei. Majoritatea evenimentelor din următorii cincisprezece ani s-au datorat aceluși an și încă nu s-au terminat.

Ea numea asta efectul lego: o mulțime de evenimente legate între ele și construite doar pe baza anului sabatic.

Prima călătorie peste ocean părea imposibilă pînă cînd a făcut-o; de atunci s-a întors aproape în fiecare an

— în parte și pentru că această călătorie i-a schimbat meseria. Pînă atunci fusese profesoară de sociologie; cînd s-a întors din anul sabatic a devenit profesoară de franceză. Cîtiva ani la rînd i-a dus pe copii în Franța în vacanța de primăvară. A mers de zece ori — pînă acum

— în Franța, fie cu prieteni, fie cu elevi, fie singură. Cele patruzeci și cinci de examene de la Avignon au

ajutat-o să mai obțină un grad și deci să i se mărească

EXPRIMAREA TEMERILOR ȘI SENTIMENTELOR

71

Ifofa.

Ca justificare a anului sabatic, Janine a pregătit și o prezentare cu diapozitive pe care a ținut-o în diverse •..coli și care a stat la baza cursului ei de turism.

în plus, Janine era atît de preocupată de studierea •.(colului al XV-lea francez încît s-a hotărît să scrie un roman bazat pe viața Ioanei d'Arc și a contemporanei ••iile, poeta medievală Christine de Pisan. Părțile de ficțiune alternează cu poezii ale Christinei și cu fapte reale din viața ei, precum și cu o descriere istorică exactă a in-Irigilor politice și a obiceiurilor epocii. Vizitînd locurile respective, Janinei i-a fost mai ușor să surprindă toate amănunțele și să se identifice cu ceea ce scria.

în prezent această carte face parte dintr-o trilogie pe care Janine o scrie pe baza istoriei medievale franceze.

Vedeți cum fiecare aventură atrage după sine o alta? Cum fiecare ușă deschide o alta în spatele căreia te așteaptă ceva ce trebuie explorat? Janine a avut curajul •ia făcînd cererea de concediu fără plată și iată ce s-a întâmplat. Nu numai că și-a păstrat slujba, dar și-a și asigurat-o pentru încă doi ani și i s-a mărit și lefa. A devenit profesoară de franceză și s-a întors de zece ori în Franța. A scris un roman istoric bazat pe studiile ei și predă cursuri de turism de peste zece ani.

Impactul pe care l-a avut această călătorie asupra fiiciei ei a fost benefic și mai ales a ajutat-o

să-și învingă temerile.

### **De ce să ne punem temerile pe hîrtie?**

Am întrebat-o pe Janine de ce crede ea că faptul de k-și fi pus pe hîrtie temerile legate de plecarea în Eu-fopa a modificat ceva. ';;'•• j.tiwftf ,» wfrjKj IO>u

Ea mi-a explicat că notarea temerilor te scap,!? de por-\irile negativiste și

anxi©as,esiAltfel^"aigBSfeaf4eyj.R Jîjsu-

72

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

portabile. O frază din jurnalul său rezumă astfel acest principiu.

*Notarea este o cale ideală de a obliga reacțiile mele emoționale negative să se transforme în cuvinte și nu în nervi la stomac.*

Ce modifică faptul că notează totul?

„Eram atât de descurajată încît dacă nu as fi notat totul nu aș fi făcut cererea de concediu fără plată — și o mie de ani nu mi-ar fi trecut prin cap să solicit un an sabatic. Dacă n-as fi pus totul pe hîrtie, n-aș fi avut curajul să-mi las slujba.

De cîte ori deschideam jurnalul, mă uitam acolo unde scrisesem «să trăiesc și să călătoresc în lumea întreagă». Era o dorință vie tocmai pentru că exista pe acea pagină. Pe măsură ce am făcut planuri și m-am gîndit, am scris despre aceste planuri în același jurnal, iar atunci cînd aveam momente de descurajare scriam și despre ele tot acolo."

Janine a început să scrie cu acel sentiment pesimist, negativ și a sîrșit prin a-si aminti că este o mare bucurie să călătorești.

„Astfel am scris despre bucurie. Faptul că n-aveam nici un ban și că urma să renunț la slujbă nu însemna că ceea ce îmi propusesem nu avea să se întîmple."

Mulți ar putea considera oricare dintre acești doi factori suficienți pentru a-i bloca. Dar nu și Janine. Ea și-a învins temerile așternîndu-le pe hîrtie.

Învățătura care se desprinde din această întîmplare este că scrisul trebuie să fie „locul de parcare a grijilor".

„Dacă-ți notezi temerile și visurile, pornești pe un drum și ceva se întîmplă, astfel încît acel drum devine mai puțin accidentat." JWi» i..

" - fcO'to «I" ȘI ACUM E RÎNDUL TĂU <..>", •

EXPRIMAREA TEMERILOR ȘI SENTIMENTELOR

73

1. Cînd ți-ai notat obiectivele majore conform sfaturilor de la sîrșitul capitolului I, ai simțit că te asal-lează temerile? Ei bine, există o șansă de a le risipi. KTU le lăsa să-ți domine gîndurile; pune-le pe hîrtie. Scrisul face delimitarea între vis și teamă; faptul de a scrie despre anxietatea care te cuprinde crează o entitate ce există în afara obiectivului tău. Planul Jani-nei de a merge în Europa și lipsa banilor au putut coexista. Dorința de a studia în străinătate și îngrijorarea că și-ar putea pierde prietenii au mers mîna în mîna. Notîndu-și temerile, ele au devenit o realitate. Acest fapt nu a negat visul paralel.

Notează-ți temerile și valorifică ce au ele pozitiv.

2. Găsește într-o revistă o fotografie a unei persoane care strigă, de exemplu, la un miting de protest sau la o pichetare sau a unei persoane autoritare — cu mîinile în solduri, convisă că are întotdeauna dreptate, gata să muștruluiască, să-și dovedească superioritatea. Lipește această poză pe „pagina cu temeri". Scrie rapid și la mînie un text care să cuprindă lamentările și motivele de descurajare, arțagul „vădit", pisălogeala și proasta dispoziție. Folosește persoana a doua și exprimă-te peiorativ.

*Nu ești destul de bun.* • , < !\*

*N-ai să reușești niciodată.* , ( , . . n ,

*Este imoral să ai prea mulți bani.* , < {«f ' , > j>

*Celebritatea e periculoasă.* «<< >

*Nu ești suficient de talentat.* ' s ; (<, .



O să ți se reducă leafa. > ;, "•;••  
O să-ți pierzi prestigiul. ••, <>, '  
O să dai greș.

Și acum găsește o fotografie cu o persoană care se bucură de viață, se entuziasmează spunând „da!”

Eventual, cineva care salută o victorie sau un sportiv

74 NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ M'

care zîmbește primind o medalie la Olimpiadă. Aceasta trebuie să fie „Pagina satisfacțiilor”. Una câte una, trece fiecare afirmație de pe „pagina cu temeri” într-una pozitivă la persoana întâi timpul prezent.

Sînt cel mai bun. >••

Am succes. i ;j

Mi s-a mărit leafa. •< 5

Sînt un expert recunoscut și admirat de colegi. • »

Nu mă tem. Sînt pe fază.

Ceea ce ofer eu este ceva cu totul special.

îmi folosesc timpul bine și înțelept.

Cînd mă dezzechilibrez, îmi revin imediat. ”

Familia și prietenii mei sînt minări de succesele mele.

Sînt bogat și celebru.

Puse pe hîrtie temerile își pierd vigoarea; cînd pui pe hîrtie opusul acestor temeri (prin schimbarea sensului nu numai că afirmațiile devin opusul temerilor inițiale, ci au și ceva în plus), dobîndesti puterea și energia necesare pentru a începe să gîndești altfel și pentru a atrage tipul de răspunsuri care te mențin în formă dîndu-i o multitudine de soluii.

r&jafifMuaq n t^ oii< • • itol f"!flix< ' >rnnti't4 i <tif,ti '•'- •'.w

**m un R**

**STOCAREA: SCRÎI 'IEI DECIZII**

”

16

<v i n

i \*i '»b

'fdnm

f

f "i //j, Si» •j'

; i

f! n 11 ' \*

>»a x

• (K'

:ixft ;u •

rfftrj

ț/o

Era ceea ce președintele camerei noastre de comerț l numește „o zi de tip Edmonds”, o zi în care apa strălucea la Brackett Beach și Munții Olympia acoperiți de zăpadă păreau o enormă înghețată din cea mai bună care ! așteaptă să fie savurată. Era una din acele zile în care pe ' apă sînt tot felul de ambarcațiuni pentru că toată lumea vrea să profite de cerul senin, în care vîntul adia și marea era liniștită.

Fratele meu, campion la triatlon, a defmit-o altfel.

„O zi ideală pentru alergări”, a anunțat el încîntat.

Promisese de mai multă vreme că-și va lua cele două surori nesportive și le va învăța cîteva secrete din acest domeniu. Era ziua cea mare.

Și-a pus încălțările Nikes, noi ne-am pus treningurile Keds și am ieșit în stradă. La început a alergat alături de noi și într-un ritm moderat, dar apoi s-a ambalat. A început să strige ca un adevărat instructor militar care încearcă să-i desmorțască pe recruți.

„Vedeți Volkswagen-ul ăla?” urla el, arătîndu-ne un Volkswagen roșu cam la două străzi distanță. „Vedeți Volkswagen-ul ăla? Este al vostru. Duceți-vă după el. Haideți!”

Gîfîituri, Volkswagen-ul, alergatul după Volkswagen, concentrare absolută, o singură idee, goana pînă la mașina parcată și aleargă și iar aleargă.

76'

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

Dar cînd ne-am apropiat de broscuța roșie, înainte de a ne opri să ne tragem sufletul și a anunța că am terminat cursa, el ne-a schimbat ținta.

„Uitați de Volkswagen! Vedeți colina aia? E a *voastră*. Pe ea! Nu vă opriți!”

Gîfîituri, colina, colina, alergare pentru colină.

Dar nu ne-am apropiat bine și iar ne-a schimbat ținta. Am continuat să alergăm iar el să fixeze ținte tot mai îndepărtate, mereu altele.

Către prînz eram în stare să-1 omorîm, dar a trebuit să recunoaștem că de fapt *n-afost* chiar atît de greu *si* că în viața noastră nu alergasem atît de mult ca în ziua aceea.

Cînd mă blochez neștiind ce să mai fac pentru a-mi transforma visurile în realitate, folosesc tehnica pe care am numit-o „notarea hotărîrilor”. Mutarea permanentă a țintelor de către fratele meu în ziua aceea de alergări a devenit o metaforă pentru mine, adică să scriu și iar să scriu, cît mai mult și despre orice — pînă ce se ivește un răspuns.

întîi îmi pun treningul meu mental și scriu ceva, orice, ca să pun pixul în mișcare și ca să scriu, indiferent ce. „Nu știu ce să scriu.” Cînd ajung la sfîrșitul primei pagini și încetinesc puțin ritmul, mă forțez să ajung și pînă la sfîrșitul paginii *următoare*: această pagină *îți aparține*, mă îndemn eu. Umple-o! Umple-o! Nu te opri din scris!

în Tai Chi această practică se numește „extinderea lui chi”, adică a momentului în care te obligi să te concentrezi asupra a ceva plasat dincolo de ținta inițială sau de ceea ce credeai că este maximum a ceea ce ești în stare. Astfel, datorită artelor marțiale reușești să spargi o buturugă de copac cu mîna prin concentrarea unei energii de dincolo de acea buturugă.

Ajungînd mai întîi la Volkswagen, apoi la colină — sprijinit o pagină, apoi pe următoarea ș.a.m.d. — depla-

DEBLOCAREA: SCRIIND IEI DECIZII

77

i punctul asupra căruia te concentrezi și totodată îți lăsori progresele făcute. Asta te va obliga să depășești titele autoimpuse cu mult peste ceea ce ai crezut că [*>*oate fi posibil.

}  
***Un „bine” rostit cu jumătate de gură***

în cartea mea *întipăreste-ți dorințele în minte* reco-îand o anumită modalitate de a obține idei pe care am lenumit-o Scrierea Rapidă. Asta înseamnă să scrii repe-e fără să stai să te gîndesti, să redactezi, să reformulezi Iau să critici. Folosește această scriere rapidă atunci tînd umpli pagina, ignorînd obiecțiile și reducînd la tă-fere vocea interioară care critică fiecare cuvîntul în parte. rrie orice îți trece prin minte. Spune adevărul. Nu-i kimic dacă arzi mai tîrziu aceste pagini de scriere rapidă. Cuvîntul german pentru acest stil este „Kitsch” și este folosit pentru a desemna un obiect decorativ de serie, de cele mai multe ori de prost gust. E plăcut să spui tot ce ai pe suflet, în cazul de față Kitsch-ul este o terapie.

Și creierul îți pregătește un dar în schimb — o răsplată pentru perseverența ta. Este ceea ce eu numesc „scrierea de noi hotărîri”, căci continuînd să scrii cînd ai vrea de fapt să te oprești, toate nemulțumirile și cîrtelile dispar și se transformă inevitabil într-o soluție și într-un plan de acțiune. S-ar putea să te enerveze faptul că bați pasul pe loc în legătură cu un anumit scop sau că ai scăpat din mîină o situație ce părea sub control. Adesea, în spatele mîniei se ascunde frica. Scrierea hotărîrilor scoate la iveală frica și găsește un răspuns la niște întrebări de felul: Ce urmează? Ce am de făcut mai departe?

Povestea lui Nan este un exemplu clar de ceea ce înseamnă să-ți notezi o anumită hotărîre. Ea a pornit de la o idee care părea fără speranțe și pe care a transformat-o în ceva pozitiv.

78

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

***Povestea lui Nan***

Nan cîntă în corul bisericii alături de mine. Tot împreună frecventăm un curs de scrieri hinduse din secolul al cincilea î.C. *Bhagavadgîta*. *Bhagavadgîta* subliniază importanța meditației și Nan a declarat într-o zi la ore că pentru ea scrisul este tot o formă de meditație, mai ales cînd scrie fără să se oprească, așternînd pe hîrtie tot ce-i trece prin cap.

Mai tîrziu, Nan mi-a împărtășit experiența ei prin care a constatat că punînd pe hîrtie o hotărîre a reușit să depășească un moment critic.

Nan lucrează la o firmă de brokeraj. A fost foarte tulburată cînd șeful ei a plecat și propria ei slujbă a fost pusă sub semnul întrebării. Știa că este apreciată, dar se temea că plecarea lui va afecta firma — și respectiv postul ei.

„Postul meu depindea de el. Nu știam cu cine am să lucrez sau în ce fel voi fi retribuită.

Douăzeci la sută din venitul meu provenea dintr-un procentaj al comisioanelor lui, astfel că o mare parte din salariul meu se ducea naibii odată cu el. Oare îndatoririle și răspunderile mele aveau să se schimbe?”<sup>7</sup>

I s-a cerut să completeze o fișă a postului în care să includă și timpul afectat altor lucrări și cum socotea că ar trebui retribuită, în lumea afacerilor asta se numește un „audit al angajatului” și pentru unii pare la fel de în-spăimîntător ca declarația de impozit.

„Era o sarcină copleșitoare pentru mine. Eram furioasă. Lucram la firmă de zece ani. Nu era cazul să se știe cu ce mă ocup?” Nan spunea că era ca și cum ar fi trebuit scrie cam ce slujbă si-ar dori, deși avea deja această slujbă. Părea pentru ea imposibil să dea socoteală de orele și eforturile pe care le făcea, trebuind să justifice cu ce se ocupa.

’A’

„Simțeam că am să explodez dacă nu mă descarc.”<sup>lî</sup>

DEBLOCAREA: SCRIND IEI DECIZII

79

Soțul ei David socotea că acesta era un prilej de a for-Imula o ofertă, informînd în ce măsură „aceasta era un Ibun în sine”. El a sfătuit-o să se așeze și să scrie tot ce |gîndește.

„Am scris trei ore, scriam și plîngeam, scriam și plîn-Igeam. A meritat. Am scris mai întîi despre mînia mea și [despre frustrarea mea. Eram plină de venin. Am notat Itot ce mi-a trecut prin cap — fără a cenzura ceva.”

*Urăsc povestea asta. Nu vreau s-ofac. N-am chef. Cum as putea — nu — de ce trebuie să îi conving pe cei pentru care am lucrat și cu care am lucrat aproape zece ani ce sînt în stare?*

*Nu știu cum să cuantific ceea ce fac. Urăsc povestea asta. O urăsc. Pur și simplu o urăsc. Mă înnebunește. Nu vreau să fac asta. Nu știu de unde să încep. N-a trebuit să mai scriu așa ceva de douăzeci și ceva de ani. Mi-e sîrbă. Urăsc povestea asta. Doamne nu vreau să dramatizez, dar rogu-te, ajută-mă să găsesc o cale prin care să-mi explic ce anume vreau să fac.*

*Mă simt ca un copil care dă din picioare și țipă întruna. Oare prin ce sînt bună în ceea ce fac? Oare sînt bună în tot ceea ce fac? Nu m-am gmd.it niciodată că am să lucrez într-o firmă de brokeraj. Oare ce pregătire am?*

*Așa n-ajung nicăieri. Oare ce să scriu ca să fie relevant?*

*De ce nu-si văd de treaba lor? Urăsc povestea asta. O urăsc.*

După ce a scris pagini întregi plîngînd, Nan a început să scoată la iveală sentimentele de dincolo de furie — temerile.

„Eram speriată. Eram speriată de moarte. Nu atît că am să-mi pierd slujba, ci că aceasta va fi depreciată.”

Se simțea insignifiantă și mică, iar contribuția ei i se părea fără valoare.

„Mă temeam că devin inutilă, mă temeam că voi fi dată la o parte.”

Nu știa ce să facă. fe; •ifirto:.} A îl; ' jio"> -i .

80

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

*Cine este de partea mea? N-am încredere în nimeni. Asta mă întristează — mă face să-mifie si mai frică. Mă întreb ce gândesc de fapt ei despre mine.*

Se întreabă de ce se teme cel mai tare. Și a apărut o listă.

*Mă tem că nu știu cum să relatez. Mă tem că am să dau greș. Mă tem să nu mă fac de rîs si să nu las o impresie proastă. Mă tem că nu știu ce vreau. Și cel mai tare mă tem că după ce am să-mi dau seama ce vreau, n-am să fiu în stare să si realizez.*

### **Decizia**

După ce și-a exprimat în scris cele mai cumplite temeri, Nan a început să se calmeze.

*Cred că fac progrese, pentru că mi-e mai puțin teamă și sînt chiar mai curioasă decît atunci cînd am început, îmi amintesc ce am simțit cînd a trebuit să-mi fac autobiografia pentru a fi admisă la facultate.*

Și-a enumerat temerile, după care și-a spus ce crede despre fiecare în parte.

1. *Nu e vorba că nu știu cum, doar că n-am aflat încă.*

2. *„Am să dau greș”. Ei bine, e preferabil să greșești ceva decît să nu încerci deloc.*

3. *„Am să mă fac de rîs — am să scad în ochii lor.” întotdeauna există acest risc — trebuie să am încredere.*

4. *„Nu știu ce vreau să fac” — aceasta este o afirmație sinceră. Poate că ar trebui să încep cu ceea ce știu cel mai bine.*

5. *„După ce voi găsi o soluție n-am să fiu în stare să o realizez.” Trebuie avansai progresiv pentru a ocoli gropile.*

După ce și-a enumerat nemulțumirile și temerile, Nan s-a simțit în stare să răspundă la

întrebarea *Ce lucrez eu de fapt?* A continuat să scrie.

DEBLOCAREA: SCRIND IEI DECIZII

81

*... Ceea ce ofer merită banii. Mă pricep (chiar dacă nu sînt perfectă) să-i ajut pe alții să obțină ceea ce doresc să le reușească. Si cred că știu să ascult destul de bine.*

Fără să-și dea seama, umpluse deja trei pagini cu intrbuția pe care o avusese zilnic, lunar și anual la activitatea firmei și trecuse și la un plan de compensație.

„A trebuit să-mi depășesc mînia și teama. Gîndurile mă asaltau. Dar cum tot aveam pixul în mînă, mi-a venit ideea să pun pe hîrtie cifre. Tocmai făceam ceea ce considerasem că nu pot.” Pe baza acestor ciorne, Nan și-a bătut la mașină oferta. A prezentat propunerea sa șefilor ei direcți, precum și președintelui firmei. Ei au fost atît de mulțumiți, încît i-au oferit aceleași cîștiguri ca mai înainte.

„Mi-au mărit salariul, așa încît cîștigam cel puțin la ca atunci cînd luam procent din comision și mi-au lat și o primă.”

Faptul că șefii ei au susținut-o a măgulit-o, dar mai [ies a fost mulțumită că „scrierea deciziei luate” a funcțio-at.

„A fost un proces de învățare și o mare ușurare; o localitate de confirmare a mea. Dintr-o neajutorată, ajuns în extrema cealaltă, plină de speranțe și încredere. A fost foarte bine că am reușit să definesc ceea ce fac. Sînt atît de ocupată tot timpul și mereu trec la altceva, încît nu apuc să-mi dau seama și să contemplan ceea ce am realizat.”

Pentru că a continuat să scrie chiar și atunci cînd ar fi a vrut să se oprească, a fost răsplătită recunoscîndu-i-se meritele și contribuția adusă firmei. A început să scrie și nu s-a mai oprit. Cînd a terminat, s-a privit cu alți ochi. S-a simțit alt om.

82

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

ȘI ACUM E RÎNDUL TĂU

Cînd ești în impas și ai impresia că nu poți merge mai departe, ia ceva de scris și notează

fără să te oprești. Scrie până îți dai o hotărâre. Dacă ești mînios la un moment dat pentru că lucrurile nu merg așa cum ți-ai dorit, se poate ca sub această mînie să se ascundă frica. Lasă scrisul să te ajute să-ți identifice frica.

Dacă situația pare fără speranțe după ce ai încercat toate posibilitățile (sau cel puțin așa crezi), dacă știi unde vrei să ajungi, dar habar n-ai cum s-o faci, s. fătul meu este următorul: umple pagina și continuă să scrii. Umple nu numai o pagină, ci și pe următoarea. Pagina ta *proprie*. Umple-o! Umple-o! Treci apoi însa treia. Vei fi uluit să constați că prin propriile tale pnu-teri găsești soluții pe care tu însuși le-ai generat. "Vei trăi o schimbare de mentalitate, vei face o breșă în blocajul tău.

Dincolo de lamentarea veșnică te așteaptă altceva. Cînd nu abandonezi, cînd continui capeți dintzr-o dată un surplus de energie și constați cu uimire cîa\_ ai făcut un pas mare. Nu uita: continuă să scrii. C e-i mai bun, ce te uluiește adesea e pe acolo pe unde va și dai peste asta chiar cînd ai impresia că nu mai ai nici un fel de idei sau soluții.

În mod similar, fără să-ți dai seama, nemulțumit-ea se va transforma în „presupun că as putea..” și -va deveni apoi un „am s-o fac chiar azi”. Nu te lăsa. Continuă să scrii pînă ce atingi momentul „cheie”. Atunci va apărea un plan și cerul înnorat -va deveni „o zi de tip Edmonds”.

. • jivsMu , - , «•

' rrr

a j i •

A v

”

”

## ÎNCEPE PRIN A FACI O JLJȘTA

U'i, i i > < \* » A ^ P < \*

j < > i j i . ' \* > ' V i i f l r e t : , > f i i ' f \* ~ > ' " " > ~ j t

• \* < , . ' .

A

Nu e nevoie să scrii volume întregi ca să îți exprimi scopul dorit; o listă simplă, cît mai precisă îți poate clarifica intențiile tot atît de bine ca o descriere elaborată^ .ir putea probabil să fie chiar mai folositoare, .^j.

Prietena mea Sydne obișnuia să caute cu atenție l ru a găsi o logică într-o situație confuză, mai ales îirițr-f) perioadă de grele încercări în viața ei. ^ s ^ «rj

””””

t t'

Povestea lui Sydne

4

:î'

Fuse un. an cumplit pentru Sydne; atunci cîi-\d a aflat că trebuie să se mai si mute, a cuprins-o disjpera-roa, dar și-a zis că trebuie să înceapă prin a ști ce are de liicut, prin a ști ce anume nu trebuie să lipsească îrx xn.oua ci locuință.

Cînd m-am dus să-i fac o vizită lui Sydne în noxia ei casă, am fost uimită că pe o stradă cu circulație intensă, <lcasupra casei ei care se afla într-o fundătură, era un »vr albastru.

Sydne locuia în clădirea din mijloc, c-u cea mai frumoasă vedere. Mi-a deschis ușa si m-a întîmpi-n, l l cu căldură. Totul era minunat în această casă a ei — • vedere spre golfuri, arhitectură frumoasă, tavanuri bol-lili-<sup>1</sup>. Spațiul în sine era foarte confortabil și elegetiit, și usta era evident, totul semănîndu-i lui Sydne. O a»rmo-nie perfectă. , . . . . • .

84

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

Sydne este infirmieră atestată devenită scriitoare si organizatoare de seminalii pe teme de comunicare. Prima ei carte *Code Red (Alarmă)* este consacrată profesiei de medic pornind de la experiența dobîndită în cei șaptesprezece ani petrecuți în camere de gardă și în serviciile de medicină legală.

M-am bucurat s-o văd pe Sydne atît de destinsă și de calmă. A pregătit ceaiul și a adus un platou cu fursecuri. Eu m-am dus în camera de zi și m-am așezat pe o

canapea.

Cîteva clipe am tăcut amîndouă, parcă adunîndu-ne gîndurile. Acea priveliște superbă spre golfuri părea că a pus total stăpînire chiar și pe cameră.

A lăsat ceașca de ceai și mi-a șoptit: „Am trăit cele mai cumplite douăsprezece luni din viața mea. Niciodată nu m-am bucurat mai mult că s-a dus un an.”

Perioada la care se referea începuse bine, căci publicase cartea *Code Red (Alarma)*. Bucuria publicării primei sale cărți îi fusese umbrită de dezamăgirea că editura nu se ținuse de cuvînt și nu-i făcuse publicitatea promisă. Sydne s-a ocupat personal de reclamă, organizînd întîlniri și dînd autografe, trimițînd scrisori și contac-tînd mass-media. Scrisese două mii cinci sute de anunțuri în legătură cu lansarea cărții, în fiecare punînd și o notă personală. Efortul însă a meritat: cartea a prins și a început să se vîndă bine. Apoi Sydne a aflat că editorii ei au dat faliment. Cum cartea ei se vindea bine, ei au refuzat să accepte rezilierea contractului inițial. „Am fost uluită; nu promisem nici un fel de drepturi de autor, îmi datorau optsprezece mii de dolari. Am avut nevoie de douăzeci și patru de ore ca să-mi revin din acest șoc, să mă adun și să apelez la un avocat.”

La zece zile după înștiințarea trimisă de editor, Sydne a primit un telefon și mai șocant.

Mătușa ei o anunța că îi murise mama în urma unui atac cerebral. Sydne nu-și

ÎNCEPE PRIN A FACE O LISTĂ

85

mai văzuse mama de șase luni, de la înmormîntarea bunicii ei, de care fusese foarte apropiată.

„In mai puțin de un an îmi pierdusem bunica și mama și se mai mutase și sora mea departe de mine. Era un gol imens.”

Povestea cu editura a luat proporții. La trei sau patru săptămîni de la moartea mamei ei, editorii au dat-o în judecată. Conform legii falimentului putea să primească o plată parțială.

Acum nu mai primea nimic, în plus, Sydne deja cheltuisese cîteva mii de dolari cu onorariile avocatului.

„Nu numai că nu cîștigasem nimic după trei ani de muncă; dar mai și cheltuisem din buzunar.”

Tocmai atunci, colac peste pupăză, a trebuit să se mute.

„Am avut deci un an. infernal. Dar de cînd m-am mutat aici, de trei luni, cu vedere spre Sound și Edmonds, cu feribotul care trece pe aici, mă simt în al nouălea cer. De altfel, strada pe care locuiesc se numește Aleea Paradisului.”

Cum ajunsese dintr-o situație într-alta?

întîi de toate, Sydne s-a gîndit cum ar fi pentru ea și fiica ei adolescentă să aibă propria lor casă, chiar dacă atunci părea de neconceput. Trebuia însă să se oprească o clipă pentru a cîntări ce conta cel mai mult pentru ea.

Cum lucra acasă, și-a dat seama că ar fi fost bine și ar fi inspirat-o realmente o priveliște frumoasă, oricît de imposibil ar fi putut părea acest lucru.

Își dorea un garaj care să se deschidă automat, prin simplă apăsare pe buton.

Și mai spera să nu fie nevoie să împartă baia cu fiica ei.

Avînd în vedere aceste lucruri i-a fost mai ușor să stabilească ce-și dorea. A luat un carnețel galben și a notat esențialul, ce *trebuia neapărat* să aibă și ceea ce nu era dispusă să-și refuze.

86

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

1. *Două dormitoare; unul pentru fiica mea, unul pentru mine.*

"

2. *Două Mi, ca să nu dăm una peste cealaltă.*

3. *Un garaj cu deschidere automată.*

••>

4. *O vedere spre o golfuri.*

Și a continuat să se gîndească. S-a gîndit la mama ei care adunase tot felul de lucruri inutile. I-a fost greu să •-se descurce printre hîrțiile sale după ce a murit. Asta a fost o lecție pentru

Sydne. Ei îi plac lucrurile clare și '• simple și mai crede si că „minunile se întâmplă doar acolo unde totul e impecabil”. Apoi s-a gândit la haosul <: din existența ei. S-a reîntors la listă si a mai adăugat: ;':•

5. *Un loc liniștit; frumos și tihnit.*

Sydne ținea mereu lista la îndemână și se uita la ea '\*• ori de câte ori se simțea descurajată, întrebându-se dacă ' va avea vreodată casa ei.

Curînd au apărut banii necesari. La cinci luni după '• moartea mamei ei, a primit o sumă ce provenea din dreptul ei de succesiune asupra unei proprietăți, a acesteia. Acum avea ocazia să transforme lista în realitate și ' să-si găsească o casă a ei. \*

∴ Acum avea bani. A cumpărat ziarul de duminică într-o sîmbătă seara și a studiat anunțurile. Patru dintre >• ele păreau atrăgătoare.

„Dintre acestea patru, două le-am șters de îndată ce ..< am sunat și am aflat că nu au o vedere frumoasă, .i Duminică dimineață m-au sunat cei de la al treilea • anunț pe care îi contactasem deja; aveau vedere spre .munți, o vedere superbă spre Muntele Baker, dar eu ∴ vroiam o vedere spre golfuri.”

Cel de-al patrulea anunț era scurt si clar: -'r

2 dormitoare, 2 băi, garaj, vedere spre Puget Sound.

„Am sunat și am fixat o întîlnire cu proprietarul. • înainte de a pleca, am stat vreo douăzeci de minute fără•••<• să mă gândesc la ceva special. Apoi am spus o scurtă •;

ÎNCEPE PRIN A FACE O LISTĂ

87

rugăciune, «Doamne, fă ca măcar *ceva* în viața mea să obțin ușor! Am nevoie ca ceva să meargă *ușor* anul acesta.»”

A fost o dragoste la prima vedere.

„Am cunoscut-o pe proprietăreasă, am intrat și asta a fost tot. De îndată ce am ajuns în living și am văzut tavanul ca de catedrală si covorul, priveliștea și parchetul, am și înțeles. Nici nu văzusem încă dormitoarele si eram sigură.”

De îndată ce Sydne a ajuns acasă, a si lăsat un mesaj pe robotul proprietarului: „Sunăți-mă. îmi place foarte mult.”

Cum era de așteptat, proprietarul a avut niște rezerve inițial, pentru că Sydne nu avea o slujbă obișnuită, cu un venit regulat. Cum a reușit Sydne să-1 convingă să nu-și mai facă griji? Ea i-a propus să-i plătească în avans pe două luni, deschizîndu-i un credit bancar și primind o recomandare serioasă din partea avocatului care o ajutase în procesul cu editura.

În ciuda faptului că mai existau cîteva persoane interesate, proprietăreasă a optat pentru a închiria lui Sydne.

> i.<\$ <•>"i\

**La ce te ajută listele?** '! >' !>'>'>•••

Și astăzi Sydne își recitește lista cu cele cinci puncte, se uită în jurul ei și nu-i vine să creadă. Are tot ce trecuse pe listă și mai are si cîte ceva în plus. E numai zîm-bet și gata oricînd să rîdă si să se entuziasmeze. „Am notat totul. De fapt așa am reușit!”

Sydne este convinsă că faptul că a notat totul a avut un rol extrem de important.

„întocmirea unei liste te ajută să-ți ordonezi gîndurile. Uneori în mintea ta poate să fie o adevărată mlaștină înfricoșătoare; conversațiile, discuțiile permanente, indiferent cum vrei să le spui, influențează.

întocmirea unei liste te ajută să ieși din acest marasm. Cînd vezi o listă negru pe alb, ea devine ceva real.”

88

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

Cînd scopurile tale devin o listă, aceasta te ajută să te concentrezi într-o anumită direcție. Este un adevăr simplu pe care Sydne l-a învățat chiar din seminariile pe care le-a ținut.

„De fiecare dată cînd ajung în dreptul unei săli, am o unică intenție în legătură cu seminarul

respectiv; un curs de trei ore pornește de la o unică idee: intenția." Cunosându-și bine intenția, ea știe exact ce are de spus.

În plus, întocmirea unei liste este o modalitate de a-ți pune ordine în gânduri. Sydne susține că acest proces de delimitare a scopurilor și de transformare a lor într-o listă este o formă de conversație culturală, religioasă și socială prin care poți obține ceea ce vrei *tu* și nu ceea ce vor alții.

„Când totul este vag și în linii mari, te simți în siguranță. Trebuie însă să ajungi la esențial; numai atunci se întâmplă ceva cu adevărat. Câtă vreme generalizezi și te simți la adăpost, nu se schimbă nimic, nu se întâmplă nimic."

În momentele dificile, de câte ori a consultat această listă și-a amintit că o așteaptă ceva mai bun; în felul acesta, având un scop precis definit pe care să-l urmărească, Sydne spune că a găsit un nou moto: „începe prin a face o listă".

Înainte de a se ocupa de facturile care trebuie achitate sau de a lucra la noua ei carte sau înainte de a da un telefon important, trage aer în piept și-și spune: „începe prin a face o listă." „Am notat aceste cuvinte pe mai multe hîrtiuțe puse în diverse locuri, «începe prin a face o listă — în orice situație.»"

M-am întors la mașină, gândindu-mă la noul moto al lui Sydne și propunându-mi să-l aplic în propria mea existență, în spatele meu era Sydne care zîmbea și își lua rămas bun, făcându-mi cu mâna din ușa casei ei de pe Aleea Paradisului.' ^ j , ,

ÎNCEPE PRIN A FACE O LISTĂ

89

ȘI ACUM E RÎNDUL TĂU

Fă din întocmirea unei liste un prilej de a-ți cristaliza intențiile — de a afla ce contează cel mai mult pentru tine.

Ține lista la îndemână și consult-o cu regularitate, mai ales dacă te simți descurajat sau speriat. Acordă-i importanță. Repetă-ți: asta este ceea ce-mi doresc și ceea ce mă așteaptă.

Socotește-o un fel de listă de cumpărături. Nu gîndi în termeni vagi sau generali; fii precis, la obiect. Nu scrie pur și simplu „mașină". Specifică ce tip de mașină, ce model, ce kilometraj. Dacă îți dorești bani, nu scrie doar atît: „bani", ci specifică suma. Gîndește-te că trimiți pe cineva la magazin să-ți facă niște cumpărături, așa încît trebuie să explici totul ca nu cumva să-ți aducă altceva decît ce-ai dori. Exprimă-te simplu, începe prin a face o listă.

•U V

r-j

! V», M! ,f

'U '<>\ . l" t't,J< . !

v a.«.K>b ""^tii\*

m

,f O :

CONCENTREAZĂ-TE ASUPRA REZULTATULUI

91

REZULTATULUI

r «r » •

o t! ;»<sup>1</sup> &H.t,r-«b r" fi

rt ' \* f% ;>?i4r- s

fef-\*>«:~',\,\* - ^\*i^»Tf^p!;-v<^!3tig!K;

•

S<C |

Viața este ca un labirint, iar drumul spre realizarea cu succes a scopului poate avea și devieri care nu duc nicăieri sau chiar fundături. Ce poți face ca să nu te descurajezi? Trebuie să te concentrezi.

De obicei, cînd într-un puzzle mi se cere să găsesc "r intrarea în labirint trișez: o iau de la coadă la cap. Încep >; de la ieșire pentru a ajunge la intrare. E mai ușor așa. '••' Poți proceda



la. fel și în stabilirea scopurilor. Stabilești •• '<•' destinația și apoi imaginezi căile pentru a ajunge acolo. Un avion care zboară de pe continent spre Hawaii •• este 90 la sută din timp în afara traiectoriei inițiale, dar HO această traiectorie este corectată permanent. Pilotul știe ••\*''': că se îndreaptă spre Hawaii, așa încât atunci când avio-P<sup>r</sup> nul deviază sau vîntul îl scoate de pe traiectorie, el folosește aparatura de bord, readucînd aparatul pe drumul •• cel bun. În cele din urmă, avionul aterizează pe această ''! mică insulă dintr-un imens ocean — exact pe acea pistă l<sup>i</sup> îngustă. Așa-i și cu scopurile. Trebuie să ne folosim busola și să ne amintim permanent încotro ne îndrep-<sup>3</sup>1' tăm.

„; , o, „Să nu uitați nici o clipă că vă doriți

„, f o piscină”

Н К î Prietenul meu Erich Parce mi-a spus povestea asta ț''- fetr-un moment în care eram foarte descurajată. Prietenul său Lou Tice, un cunoscut conferențiar, i-a vorbit despre dorința copiilor lui de a avea o piscină. Ea nu se încadra în bugetul familiei, dar Lou nu era omul pentru care asemenea visuri să fie utopii. El nu le-a spus că așa ceva este exclus., ci de fiecare dată cînd se aducea vorba, el dădea același răspuns: „Să nu uitați nici o clipă că vă doriți o piscină”.

Într-o zi erau cu toții la plimbare cu mașina și au zărit într-o curte o piscină mare — exact cum si-ar fi dorit și ei.

„Tăticule”, 1-au rugat ei, „hai să ne oprim și să între-băm cum si-au procurat-o și. cît i-a costat.”

Lui Lou nu-i prea venea, să bată așa la ușa omului, un necunoscut, dar copiii lui erau atît de entuziasmați că a cedat. Și a fost șocat de reacția proprietarului:

„încercăm să scăpăm de piscina asta — o folosim extrem de rar si vrem să ne facem grădină pe locul ei — n-o vreți?”

Și iată cum familia Tice s-a ales cu piscina pe gratis.

Povestea cu piscina îmi amintește cît de importantă este credința. Trebuie să credem din tot sufletul că ne vom atinge scopurile. Pentru întreținerea încrederii este ?ine să notezi totul ca și cum ar ține de realitate.

Am fost invitată să țin un seminar în Grecia, dar pe lăsură ce se apropia data respectivă părea că totul se ka anula pentru că numărul celor înscriși era prea mic. atunci Erich mi-a spus povestea lui Lou Tice adăugînd: „Să nu uitați nici o clipă că vă doriți o piscină”. Piscina ;ra Grecia si cea mai bună soluție ca să nu uit nici o ilipă era să scriu despre asta.

Am promis să scriu despre Grecia în fiecare zi pînă te voi primi un telefon prin care să mi se anunțe că se-linarul se tine totuși.

*Vara aceasta intenționez să merg în Grecia și să țin un seminar trăsnet într-o sală plină de cursanți cu care să mă întîlnesc zilnic la Centrul Skyros de pe, insula, Skyros. Și*

92

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ .";  
CONCENTREAZĂ-TE ASUPRA REZULTATULUI

93

*văd că se înscriu mulți. O mare realizare ar fi să se înscrie •••. atît de mulți încît să trebuiască să și refuz cîțiva.*

Pornind de la această idee îmi puteam reprezenta exact cum va fi acolo.

*M-am oprit pentru o clipă ca să-mi reprezint sala de curs luminoasă în care predau; mă aflu în fața unui grup de douăzeci de persoane care scriu de mama focului, cu ., energie și elan. Seara sînt frîntă de oboseală, dar mulțumită, și mă trezesc dimineața complet refăcută; mă amuză cîntecul cocoșilor și zbieretele măgarilor, și mă bucur la ;;,' gîndul că voi mmcfl la micul dejun pepene galben proas-.,',; pat și iaurt, după care voi înota în Marea Egee și voi face yoga pe plajă.*

încă nu aveam nici o veste de la sponsorii seminarului. Am dat telefoane, am împărțit

fluturași, am trimis invitații de înscriere, inclusiv prin Internet. Nimic nu se urnea. Eram foarte descurajată, îmi pierdusem încrederea, dar în momentele grele îmi aminteam vorbele lui Erich, „Să nu uitați nici o clipă că vă doriți o piscină” și continuam să scriu. Am anulat toate rezervările, deși încă mai speram.

*Simt un gol în stomac ori de câte ori mă gândesc la Grecia, dar continuu să am aceeași intenție clară: să ajung în Grecia vara aceasta, să predau, să-i ajut pe oameni să simtă puternici prin așternerea gândurilor pe hîrtie și împăcați în suflet.*

*Simt cum mă cuprinde o mare bucurie, o lumină puternică se revarsă asupra tuturor participanților; o lumină albă precum casele ce strălucesc în soare între cerul albastru și apele albastre ale Mării Egee. Este un sentiment copleșitor; un amestec de exuberanță, de triumf și de glorie. Aproape în toate cazurile cînd continuasem să scriu, descurajarea se transformase într-un plan de acțiune sau într-o nouă vizualizare. Deci și acum îmi reluam ideea și continuam să scriu. ».^\*. >>4 i\*»*

Am scris patruzeci și șase de zile la rînd gîndindu-mă mereu la piscină și pînă la urmă telefonul a sunat într-o dimineață foarte devreme, cu o veste despre Grecia. Seminarul urma să aibă loc — erau participanți din lumea întreagă.

Acum nici nu-mi vine să cred cînd mă uit peste ce am scris, cît de exact am anticipat cum va fi totul.

### **Spre un nou rezultat**

\*†

Sublinierea unei realizări este un aspect, dar există și un altul, mai profund care te poate ajuta să mergi mai departe. Acesta este, după părerea mea, aspectul mai profund al „beneficiului la beneficii” sau al „rezultatului la rezultat”, în loc doar să scrii despre scopul pro-priu-zis, gîndeste-te de ce dorești să atingi acest scop, în ce fel va îmbogăți acesta viața ta și a celorlalți. Pentru a sesiza acest aspect și dincolo de el, aspectele invizibile (rezultatul rezultat din rezultat), adaugă pe lîngă descrierea scopului „... și din această cauză...” și apoi „... și din această cauză...”

Măria lucrează la cafeneaua Diva's. E în căutarea unui apartament „la cucurigu”, unde să-i se dea voie și cu animale de casă. Vrea să fie cu pardoseala din lemn și să aibă multe ferestre, undeva lîngă un parc.

Într-o sîmbătă dimineața devreme eram numai două în cafenea și Măria mi-a arătat ce scrisese pe o foaie de hîrtie despre apartamentul ideal pentru ea. Era o listă admirabilă și mi-am dat seama că în curînd va avea acest loc la care visează pentru că ea nu notase doar ce dorea, ci și de ce dorea.

:p

*Sus „la cucurigu” — vreau la ultimul nivel. \, ' -h':, Unde ai voie cu animale de orice fel!*

*Cu pardoseală din lemn, ușor de întreținut. ' & { < \$ } • \$ & ' • • > • Lîngă un parc, spre aface jogging. , ^1^ ;>c ;;f;-'tv^s*

*Cu multe ferestre, scăldat în lumină. ,,,,;:,,,.. 'M(ftî'lrffe*

94

•J rAi:NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

Nu m-am mirat deloc cînd după două săptămîni Măria a intrat în cafeneaua Diva's exultînd — găsise apartamentul perfect, cu pardoseală din lemn, cu ferestre mari care dădeau spre Green Lake și unde își putea lua și pisica.

Uneori „rezultatul la rezultat” nu este atît de clar și de evident ca în cazul Măriei — și este necesar să lași scrisul să scoată la iveală de ce scopul este atît de important pentru tine. Asta am învățat atunci cînd am făcut o cerere ca să apar într-o operă.

Sînt o mare amatoare de operă, așa încît am fost extrem de încîntată cînd am aflat că Opera



*Espresso Vivace și în ambianța de acolo scriu în ritm susținut, dând tot ce am mai bun în mine... Ce bucurie extraordinară este să fac ceea ce-mi place, lucrând din greu la redactarea și stilizarea interviurilor. Lucrez cu spor, mă simt extraordinar. .. Sînt în plin elan creator. Ceea ce mă stimulează și mă menține în sferele atât de înalte ale creației este faptul că în multe seri, și uneori și după-amiezele, merg la Opera din Seattle și fac repetiții pe scenă pentru Turandot.*

*...De îndată ce ajung pe scenă sau chiar dacă stau în sală, sînt în culmea fericirii, iar urmărind spectacolul găsesc mai întotdeauna soluții pentru lucrarea mea. ...ce senzație extraordinară este să am acces la ușa pe care scrie „intrarea artiștilor/doar pentru personalul autorizat” și să mă găsesc la repetiții alături de cei pe care îi admir; să-l aud pe directorul de scenă că mă cheamă prin SCHIMBĂ AMBIANȚA: SCRIE ÎN APROPIEREA UNEI APE 97*  
*interfon și mai ales să mă scald, pur și simplu în muzica lui Puccini. Ritmul ei se reflectă în scrisul meu.*

La două zile după ce am scris despre „rezultatul la rezultat”, am primit un telefon de la Operă: persoana care trebuia să ia rolul n-a mai putut să vină și aveau nevoie de mine ca s-o înlocuiesc.

Și, într-adevăr, această baie de muzică și faptul că am participat la un spectacol grandios m-a ajutat în păstrarea unui stil fluent, scoțîndu-mi în evidență talentele literare — și în plus, ca un fel de recompensă, am avut și ce povesti chiar despre mine.

<sup>5</sup> i.

.-• SI ACUM E RÎNDUL TĂU

, Faptul de a scrie despre rezultat te ajută să te concentrezi chiar și atunci cînd nu ești în stare să te concentrezi — sau ai impresia că nu ești în stare. Cuvîntul scris fixează imaginea, este precum lumina unui far. Face ca obiectivul vizat și urmările realizării să fie mereu prezente în minte. Pagina respectivă este  
' ; un fel de memorie suplimentară.

Î Cînd te concentrezi asupra rezultatului, scrie la pre-

• zent ca și cum acel ceva la care te referi chiar există. Eu numesc asta „scrisul ca realitate”. Nu uita să-ți datezi cele scrise, ca atunci cînd recitești să nu ai senzația că ai scris *după* ce evenimentul s-a produs și nu înainte, în felul acesta vei ști exact cum a fost.

Și acum sapă mai adînc. Nu te opri doar la rezultat, ci caută „rezultatul la rezultat”. Nu scrie doar *ce* dorești, ci scrie și *de ce* dorești, despre deosebirea între

- a avea un anumit lucru și a nu-l avea. Si mergi mai departe — de ce dorești *acest* lucru, apoi despre rezultatul celui de-al doilea rezultat ș.a.m.d., pîrtă ce  
" ajungi la miezul problemei.

98 3SA HMIJ NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

I O posibilitate în acest sens este ca în momentul în

i care scrii să completezi cît mai des spațiile libere, „...” și datorită acestui lucru voi...” I

Concentrarea asupra rezultatului și asupra rezulta- I tului la rezultat păstrează viu visul inițial. Cu cît te i concentrezi mai mult asupra *efectelor* pe care obiec-•' tivul respectiv le va avea în viața și în lumea ta, cu atît te vei implica mai mult în realizarea lui.

(XU

» ( i

H!

>| ti

"? ?,"

.tui a j-" u, i, i t j^y/

' ; uiiu -'.f "u

>>, , ,M ,U, ,K

i' .'' ,1/5 "j ,,,{• fi (•!,• fu jj i j,^—

>,<; • -jti 4 -/fii

. tu

SCHIMBĂ AMBIANȚĂ: SCRIE ÎN APROPIEREA UNEI APE

o-iJ.

'>">fhr, <ffi

Mulți cred că pentru a scrie trebuie să stai la un birou sau la o masă, pe un scaun cu spătar, cu picioarele pe podea, să ții pixul corect și hîrtia să fie într-o anumită poziție. Această convingere provine probabil din faptul că asociem scrisul cu școala. Dar atunci cînd scrii despre scopuri, definindu-ți în amănunt proiectele sau cînd scrii pentru a lua o hotărîre, este verificat faptul că adesea ești mai inspirat în aer liber — mai ales lîngă o apă.

Legătura dintre apă și inspirație a fost constatată cam prin secolul al III-lea a.C. învățatul grec Arhimede se tot chinuia să rezolve o problemă. S-a dus la baia publică. S-a cufundat în cada cu apă caldă și s-a destins. A observat că în momentul în care s-a cufundat, apa îl împingea ușor în sus. Dintr-o a sărit ca ars!, găsise soluția la problema sa.

Descoperise legea fundamentală a hidrostatiei; tot el a fost cel care a găsit, tot cu ajutorul apei, o metodă de a determina puritatea aurului din coroana regelui Hieron al III-lea al Siracuzei.

Arhimede a fost atît de bucuros în acel moment de revelație, încît a sărit din baie și se spune că a alergat pe străzile Siracuzei gol pușcă, strigînd „Eureka!” adică „Am găsit!”

Cufundîndu-se în apă, Arhimede a trăit el însuși un fenomen fizic ce corespundea problemei sale; dar pro-

100

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

tabil că a contat și faptul că se relaxa în cadă și asta l-a ajutat.

Faptul că te afli în apropierea unei ape — unul dintre cele patru elemente ale vieții — stimulează imaginația. Julian Jaynes, de la Universitatea Princeton, spune că cele mai mari descoperiri matematice și în științele naturii se fac în pat, în baie și în autobuz". Baia nu este neapărat încăperea sau cada, ci orice contact cu apa, adică dușul, faptul de a te afla într-o ambarcațiune, de a înota într-un lac sau de a te plimba prin ploaie.

La Seattle este plăcut cînd plouă. Plouă liniștit și destul de des; este ideal pentru reflecție și pentru notarea gîndurilor (am la mine un pix cu cerneală care rezistă la apă și hîrtie pentru „ritualul ploii”, un carnețel de tipul celor folosite de către supraveghetori).

Mai mult, există și un feribot care face curse la Puget Sound și care ajunge și la Insulele Sîn Juan. Precum Edna St. Vinceht Millay, care era foarte obosită, foarte veselă și care circula cu feribotul [Staten Island] toată noaptea, și eu eram cunoscută pentru călătoriile cu feribotul care îmi ofereau ore întregi de singurătate creatoare.

De multe ori luam cu mine și pe unul dintre copiii mei, mai ales cînd acesta avea de făcut vreun proiect sau de studiat pentru un examen important. Cînd Peter își pregătea examenul de absolvire ne-am imbarcat după masă la orele 18 și ne-am întors la orele 22; a fost extraordinar, eram bine dispuși, căci în cele patru ore prinseserăm noi forțe. Bineînțeles, faptul că nu există nimic care să distragă atenția, ca și repetarea sistematică, contribuie la sporirea productivității noastre. Și încă ceva — ești apropierea unei ape.

Apa, mai ales o apă curgătoare, stimulează gîndirea. Ideea aceasta mi-a venit atunci cînd am afirmat în cadrul unui seminar pe care l-am ținut la centrul holistic din Boston că adesea oamenii au momente de inspirație

SCHIMBĂ AMBIANȚA: SCRIE ÎN APROPIEREA UNEI APE 101

cînd fac duș. Le-am spus ușor amuzată că avînd în vedere acest fapt este bine să ai la îndemîină ceva cu care să scrii și pe care să scrii chiar și sub stropii de apă, sau eventual niște creioane rezistente la apă, cu care să scrii pe pereți, dar ale căror urme pot fi șterse. O femeie cu părul creț din primul rînd a aprobat cu mare entuziasm atunci cînd m-a auzit. „Este vorba despre ionii negativi din apă”, a adăugat ea.

Asta era ceva nou pentru mine, așa încît am hotărît să mă documentez în direcția aceasta.

Am fost de-a dreptul fascinată de ceea ce am descoperit. Studiile arată că oamenii au dureri de cap și devin apatici cînd aerul este încărcat cu prea mulți ioni *pozitivi* produși de aparatura modernă, cum ar fi instalațiile de aer condiționat, televizoarele, dar și de unele

vânturi sezoniere, în schimb, așa-ziși „ioni negativi din aer” generează o mulțime de electroni care dau mai multă energie și creativitate.

Am reluat ideea cu dușul și ionii negativi la un seminar pe care l-am ținut cu un grup la Calgary. În pauză a venit la mine un profesor canadian foarte solid.

„Știi exact la ce vă referiți- Soția mea pățește asta”, mi-a spus el.

„Poftim?”

„Am spus «Soția mea pățește asta».”

„Soția dv. pățește asta? Nu înțeleg.”

„Păi este îngrozitor de pesimistă dimineața pînă cînd intră sub duș!”

Nu i-am vorbit despre poluarea modernă, despre stabilitatea moleculară și ionizările artificiale. Poate că de fapt avea dreptate. Așa cum descoperise Arhimede, apa purifică și liniștește, reface propriul nostru echilibru. Doar cînd auzi sau vezi apa care curge undeva pe aproape, ea te calmează și-ți stimulează imaginația.

..Ăİ3WJ NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ !\*

:- **Un ineputabil simț al umorului ?**»

§ Cînd vreau să-mi stimulez creativitatea caut locuri în care să mă simt bine cînd scriu, care să mă inspire (și îmi place să am inspirație). Am scris ^i de zi e m localuri, mai ales la Espresso Vivace sau la Capitol Hill beneficiind de serviciile și de amabilitatea chelneri ,r -si delectîndu-mă cu cea mai bună bere dm Seattle. Inti-o zi am observat încă o calitate a ambianței! care mă stimula mult. Deși era foarte clară, n-o observasem pîna atunci. Espresso Vivace este în clădirea un\* foste ^coh si are vedere spre o fîntînă arteziana ale «rei etun cad peste un prundiș artificial. Cînd mă așezam la o masa lîngă fereastră, eram în apropierea apei! și făceam o pauză adesea mă plimbam în jurul fîntim, ^a-ma dea profitînd de ionii negativi din jurul meu fără ca macai

<sup>83</sup> EVăcuTsă știi că și atunci cînd nici măcar nu te gîn-desti are cineva grijă de tine, este de-a dreptul amuzan -într-o după-amiază am petrecut trei ore și jumătate sa -ind la Uptown Espresso de pe Queen Anne, hnga Operă. Eram atît de absorbită încît abia după o ora m-am uitat si am observat ceva care m-a făcut sa zâmbesc. După care m-a umflat rîsul. Dintre toate mesele la care aș fe putut să lucrez, fără să-mi dau seama mă așezasem la una pe care era o lampă turnată care imita cascada Nia-ră să fi observat, această imagine în mișcare a tumultuoasei cascade m-a însoțit permanent m timp ce scriam. ;»

**"\*?; Crearea unei ambiante adecvate**

">> Indiferent dacă înțelegi sau nu de ce trebuie să fii în apropierea unei ape, întotdeauna faci cumva ca sa ni. Iată cîteva exemple edificatoare.,

SCHIMBĂ AMBIANȚA: SCRIE ÎN APROPIEREA UNEI APE 103

Un prieten de-al meu își amenajase o cabină pentru duș la firma sa. La început el susținea că este pentru zilele în care stătea pînă tîrziu și după aceea trebuia să meargă la dîneu de afaceri, în cele din urmă a recunoscut adevăratul motiv. Pentru el era locul ideal pentru a se inspira. Putea face duș chiar și în mijlocul zilei cînd ceva îl preocupa si era în căutare de soluții.

Unul dintre participanții la un seminar, care fusese cîndva scafandru, mi-a spus că i-au venit extrem de multe idei sub duș, așa încît și-a pus acolo o trusă pentru a nota tot ce-i trece prin cap. Poți să-ți cumperi și tu așa ceva de la orice magazin. Nu costă mult.

Un alt tip m-a uluit după cursuri, cînd a scos din rucsac un minuscul generator de ioni negativi pe care l-a cuplat la bricheta de la bordul mașinii, sistemul ajutîndu-l să gîndească mai creator în timp ce conduce.

O reporteră de la *The Seattle Times* mi-a spus că de cîte ori. intră în criză de timp, ca să își creeze un mediu propice pleacă de la birou și face puțin jogging pe lîngă Green Lake — luîndu-și carnețelul și creionul.

Oricare dintre aceste exemple pot fi adaptate și incluse în viață și în activitatea profesională.

Pentru a parafraza sfatul dat de Wordsworth lui Michael, să ieși la aer,

i •

*Un susur doar din nud mic  
Te învață cum să fii voinic,  
Sa fii mai Imn și fără de ocară,  
Dar pentru asta, să mai ieși pe-afară.*

ȘI ACUM E RÎNDUL TĂU

• Apa curgătoare, ploaia și cascadele stimulează creativitatea. Pentru a-ți limpezi gândurile, pentru a de- tecta și dezvolta simplele scrieri, pentru a te inspira " în privința realizării visurilor tale, du-te lângă o apă,

104 •-.' NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

mai ales una curgătoare - și ia-ți cu tine hârtie și creion. Curînd vei striga și tu „Eureka!”. Ti-as sugera totuși să tragi mai întîi niște haine pe tine înaintea de a te năpusti pe străzi ca să anunți tuturor noua ta descoperire.

A'''

**ZIUA.SI SCENARIUL '**

\

..M' b' '!', n( • U <<U&> t, ' - . f',  
,l', i • "S<U l, ,Ua iU. H f  
îl-' fr, >4V l

Un scenariu are meritul de a pune ordine în viața ta pentru că prevezi în el întâmplările, cheltuielile, diverse evenimente și orice vrei să faci în ziua respectivă. El este oglinda vieții tale în lume; dar oare nu există și un scenariu al vieții tale spirituale, în care să prevezi nu doar unde trebuie să te duci la o anumită oră, ci și ce trebuie să faci spre a-ți îmbogăți această viață — pe scurt, nu doar o listă cu ce ai de făcut, ci cu ce îți propui să devii.

Ron, un. artist cunoscut, practică acest sistem. El are un stil foarte original de a-si nota scopurile pentru a si le realiza si totodată pentru a-si îmbogăți viața de zi cu zi.

### **Povestea lui Ron**

L-am cunoscut pe Ron la „Concursul de scriere a unui roman în trei zile”. Deci se poate spune că am participat împreună la un maraton, un adevărat tur de forță literar. Vreme de trei zile pline, în week-end-ul de Ziua muncii, am stat la mese alăturate și am scris între cincisprezece și șaisprezece ore pe zi, neschimbînd aproape nici o vorbă între noi pînă nu am terminat.

Ron este un tînăr cu multiple talente și cu o ținută impecabilă. De aceea nu m-am mirat să aflu ceva mai tîrziu că una dintre formele sale de exprimare este dansul. Cînd ne-am cunoscut, era student la actorie și scenaristică și avea repetiții pentru rolul principal din *A*

106

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

*Choms Line (Audiții pe Broadway)* în același timp lucrînd la un scenariu după un roman scris tot de el.

El este un adevărat Adonis și are o forță ieșită din comun. Cînd stai de vorbă cu el, simți forța pe care o emană. Dacă intervine vreun, pericol oriunde în lume, chiar în toiul unei conversații, el este în stare să se scuze politicos spunînd ceva de genul „cineva trebuie s-o facă și pe asta”, zîmbește, se duce la prima cabină telefonică și de acolo revine ca un adevărat om de oțel sau eventual își încrucișează brațele peste piept și se metamorfozează într-un polițist texan.

Acum Ron se află în Texas și vrea să treacă douăzeci și unu de examene la universitate. Cum reușește să se concentreze în așa măsură și să facă atît de multe lucruri într-o singură zi? El susține că poate datorită „listei sale zilnice de intenții”.

**Consemnarea intențiilor din ziua ^ifiohujH respectivă**

• > ,•:"••>\*

„Îmi încep fiecare zi făcînd o listă ca să știu exact cum anume vreau să abordez viața în acea zi. Este o modalitate de a găsi o legătură între elementele care au o valoare semnificativă în viața mea. Cu cît le conștientizez mai bine, cu atît ele îmi vor îmbogăți viața. De aceea le și notez în

fiecare zi."

Pruncul lucru de pe lista sa este:

*îmi monitorizez și îmi urmăresc cu atenție gândurile, di-recționându-le ori de câte ori este posibil.*

„Asta mă ajută să trăiesc în prezent. Viața se trăiește în prezent. Când mă fură gândurile, mă rup de viața de aici și de acum."

Cea de a doua prescripție a dimineții subliniază această înțelepciune.

H1?;? , ;; ;, t\_nJ}}> -mu

f, uixuf

*Mă concentrez să fiu aici si acitm;)prântrf&i'Sm.^ivS,îzU^ . a percepțiilor și intențiilor. ițiteqôî*

E9VS; iș toiteasn

ZIUA SI SCENARIUL DÎ-?

107

Ron își scrie lista cât poate de repede făcînd apel la memorie. După primele două note nu trebuie neapărat ca celelalte să fie scrise în aceeași ordine zilnic: totuși el încearcă să se disciplineze și să nu se uite la ce a scris cu o zi înainte decît în cazul în care nu-și mai amintește.

„Lucrurile pe care le trec pe listă sînt niște instrumente, niște principii și niște practici care îmi amintesc ce anume vreau să fac în viața mea de zi cu zi. Principiile amintite devin imperative, de exemplu: «îmi monitorizez și îmi urmăresc cu atenție gândurile». Când trec totul la timpul prezent și la persoana întîi, ele devin mai directe."

*Acum vorbesc mai puțin și ascult mai mult, îngăduind acțiunilor mele să fie mai elocvente decît cuvintele. Tratez fiecare persoană întîlnită ca pe cea mai importantă din lume.*

°c;?

*Simt cum puterea Universului îmi pătrunde în strige...-:\*-. Oamenilor le face plăcere să-mi ofere iubire și bani. Fiecare dolar pe care îl cheltuiesc îmbogățește Universul și se întoarce la mine însutit.*

Faptul că-și scrie intențiile în privința principiilor pe care le dorește a-i fi călăuzitoare în ziua respectivă îl ajută să se și comporte ca atare, pentru că intențiile devin mult mai explicite și în felul acesta este mai ușor să le corecteze traiectoria atunci cînd este cazul.

### **Colecționarea de maxime**

În general maximele și aserțiunile pe care Ron le pune pe hîrtie provin din numeroasele sale lecturi sau le inventează el corespunzător noilor capacități pe care învață să și le dezvolte.

Sau pur și simplu descoperă întîmplător o expresie care i se pare potrivită. De exemplu, a auzit odată la radio un interviu cu filozoafa Jean Houston. Ea vorbea

108

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

despre „timpul policromatic" și lui i s-a părut valoroasă ideea.

„Timpul policromatic" înseamnă timpul pe care îl petreci altfel, în funcție de ceea ce faci și de cît de mult te implici.

Cînd lucrezi la ceva fără ca nimic să-ți distragă atenția și ești foarte concentrat, pot trece ore întregi care să îți se pară doar cîteva minute. Trăiești în același timp eternitatea și clipa.

Astfel, unul dintre lucrurile pe care și le notează zilnic este:

*Trăiesc într-un timp policromatic care îmi îmbogățește \, \ existența.*

O parte din lucrurile de pe „Lista de intenții" reflectă nevoile în continuă schimbare ale vieții de zi cu zi a lui Roi; sînt maxime care îl ajută să-și păstreze sănătatea.

*îmi reduc porția, mănînc cu o treime sau chiar cu jumătate mai puțin la fiecare masă.*

Cînd pregătește un spectacol, din cauza repetițiilor are nevoie de multe calorii, în rest, trebuie să aibă grijă să nu mănînce prea mult.

Un alt dicton de pe listă este unul menit să îi dezvolte capacitățile intelectuale și artistice.

*Am o obsesie magnifică: o picătură de ici, o picătură de colo curînd devine un șuvoi.*

Ron spune că această idee de pe lista sa i-a fost sugerată de un prieten care își pregătea masteratul în arte la Universitatea din Delaware. Profesorul lui de pictură folosea această expresie pentru a-și determina studenții să pună pasiune și să muncească susținut.

Pentru Roi, „obsesia magnifică" este de fapt muzica.



„Vreau să compun muzică originală chiar dacă nu am prea mult timp pentru asta deocamdată. Aici studi-  
ZIUA SI SCENARIUL  
109

at teoria muzicii, canto și pian. Studiez teoria muzicii în baie de cum mă scol, folosind un manual la care acoperi partea din dreapta și dai răspunsul în stânga." încetul cu încetul totul începe să meargă.

„Am terminat deja manualul de teoria muzicii pentru anul întâi și am trecut la cel pentru anul doi."

„Combopop" (Omul Orchestră) este termenul folosit de Ron pentru decizia deliberată de a face mai multe lucruri deodată.

*De obicei fac fiecare lucru separat, afară de cazul în care m-am decis pentru activități combopop.*

„Bruce Lee putea să citească o carte, să se uite la televizor și să practice artele marțiale în același timp. Fiecare lucru în parte îi solicita altfel atenția, astfel încât reușea să facă vreo trei-patru deodată și la fel de bine. Asta înțeleg și eu prin activitățile «combopop»."

Ron recunoaște chiar el că nu reușește să facă la fel de bine ca Bruce Lee „combopop". Dar reușește, de exemplu, să facă gimnastică în timp ce vorbește la telefon. Când nu alege în mod deliberat să facă mai multe lucruri, el se concentrează asupra unuia singur pînă îl duce la bun sfârșit.

O altă frază din lista sa zilnică reflectă o filozofie clară și un credo al său.

*Am scăpat de orice fel de teamă; trăiesc din forța mea spirituală care nu cunoaște frica și care știe că acum Universul îmi oferă totul.*

„Cînd spun că «Universul îmi oferă totul», spune Ron, „este de fapt o modalitate de a exprima mai multe convingeri. «Universul» nu înseamnă pentru mine forțe extraterestre. Eu am în vedere definiția dată de Maltz în *Psiho-cibernetică*\* — induc aceasta, subconștientului, iar lucrurile pe care le doresc încep să apară în realitate.

\* Maxwell Maltz, *Psiho-cibernetica*, Curtea Veche Publishing, 1999. (N.ed.)

110

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

Oamenii spun că este o coincidență. Dacă ar fi o coincidență, înseamnă că eu n-am avut cum s-o influențez. Dacă întâmplările și coincidențele pot să-mi conducă viața, înseamnă că intenția mea nu mai are nici un rol. Asta înseamnă că destinul este totul: nu sînt deci decît o coajă de nucă în voia valurilor și mă pot scufunda dacă valurile sînt prea mari. Mulți cred că asta le este soarta și că așa le-a fost scris.

Eu nu mă număr printre aceștia."

Ron socotește că trebuie să abordezi lucrurile deschis și sincer, adică să-i lași pe oameni să afle ce urmărești de fapt.

„Este extrem de important să ai o anumită intenție și să-i conștientizezi semnificația. De îndată ce ți-e limpede ce vrei, mie mi se pare că Universul îți oferă totul: practic atragi lucrurile de care ai nevoie. Acesta este unul dintre motivele pentru care fac liste și afirmații în fiecare dimineață. Nu este vorba de coincidențe.

Dacă există un rezultat dorit, poți influența probabilitățile. Exact ca un chinez de la Circul din Beijing care învîrtește farfurii, poți și tu să învîrtesti probabilitățile pentru a-ți spori șansele de a obține rezultatul dorit."

/\*<<

**„Intra în viitoarea vieții**

Un adagiu de pe lista sa a trezit niște nedumeriri. Mai ales că era vorba de ceva foarte important pentru sistemul său.

*îmi golesc coșul de preferințe.*

„Coșul de preferințe": lucrurile pe care a intenționat să le obțină în ziua respectivă. Golirea coșului semnifică faptul că el acordă importanță calendarului său, dar nu este prizonierul acestui calendar.

„Eu intru în viitoarea vieții, îngăduind să se întîmple lucruri noi. Pe măsură ce ele au loc, reacționez."

Cuvintele nu sînt ale lui Ron.

ZIUA SI SCENARIUL

111

„Sînt cuvintele unui tip cu care am studiat artele marțiale pe care el le studiasă cu Bruce Lee.”

Îți începi ziua notînd ce vrei să faci în cele douăzeci și patru de ore. Dar nu umple prea mult

„coșul de preferințe”. Te poți trezi că vrei să faci un lucru care nu este pe listă. Dacă-ți încarci toată ziua, nu-ti mai rămîne timp pentru lucrurile spontane.

„Cîrtid intervine ceva nou care are valoare pentru mine, depășind valoarea celor intenționate, fac acest lucru. Acționez în pas cu lumea și cu Universul, așa că, fără să devin prizonierul preferințelor mele, reacționez fără să aștept vreo recompensă de la ceilalți sau de la o anumită situație. Cu alte cuvinte, pot discerne ceea ce situațiile sau persoanele respective îmi pot oferi. Dacă vin cu un program preconcepțuit, mă blochez. Există multe altele pe care le pot învăța, cu condiția să fiu deschis tuturor posibilităților care se pot ivi.”

Ron insistă asupra deosebirii dintre coșul de preferințe și folosirea timpului conform listei. Una dintre deosebiri este că la sfîrsitul zilei el nu-si reproșează lucrurile pe care nu le-a făcut.

„N-are nici un rost să am un sentiment de vinovăție, căci înseamnă că astfel încalc primul punct de pe lista mea: *monitorizarea ideilor*; si pe cel de-al doilea, *să fii aici și acum*. Vina aparține trecutului.

Vreau să fac tot ceea ce este posibil pentru a-mi folosi timpul si a conștientiza ceea ce este aici și acum, pentru că viața este de fapt aici. Cu cît prezentul este mai frumos, cu atît viața mea este mai bogată.

Sînt deschis pentru orice noi întîmplări și ocazii, im-provizînd pe baza intenției inițiale.”

';%jN"v>fe'i'}}.

*Ștergerea unor lucruri de pe lista ..^ ^u^ de intenții*

întocmești liste ca să îți bine minte ce vrei să faci. Ron își întocmește liste de cîtiva ani. El ar vrea ca într-o bună zi să nu mai aibă nevoie să le întocmească zilnic,

112

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

adică să ajungă la niște automatisme, la niște axiome care să-l ajute în situații dificile. Lista se modifică pe măsură ce normele devin, deprinderi; se renunță la o veche deprindere pentru că s-a format una nouă. Acest lucru este valabil pentru multe experiențe legate de învățare.

Cînd înveți pentru prima dată ceva nou e foarte greu. Cu timpul însă, este mai ușor și ajunge să fie ceva la care nu te mai gîndesti.

„Cu cît faci mai des ceva, cu atît devine un obicei si o dexteritate, după care ajungi să-l faci fără să te mai gîndesti. Cel mai bun exemplu este condusul mașinii. La început, noi cei care conducem, trebuia să fim atenți la tot ce ne înconjură. Acum conducem, iar gîndul nu ne mai stă la asta, condusul a devenit un automatism, ca în cazul pilotului automat.”

Pentru Ron, adăugarea de ceva nou pe „lista sa de intenții” reprezintă o modalitate de a concilia puncte de vedere opuse; conștientizîndu-și nevoile, el si le poate rezolva.

;

*Notarea afirmațiilor versus*

;

*exprimarea lor*

Ron notează aceleași lucruri zilnic, în parte pentru a le afirma, dar și „pentru a se concentra asupra lor și pentru a le ține minte”. „Lista de intenții” îl ajută să-si amintească ce vrea să devină. Este f o rina prin care crea-ză cumulativ o atitudine, o bază.

„Lucrurile pe care nu trebuie să le uit constituie un fel de mostră pe care o prezint cînd ies în lume. După aceea mă pot concentra. Am intenția să fac aceste lucruri, să-mi monitorizez gîndurile, să fii aici și acum, să mănînc mai puțin, să vorbesc mai puțin, și să ascult mai mult și multe altele.”

Astfel intențiile pot fi mai ușor realizate. •• ^ftwo.

„Punându-le pe hîrtie, înseamnă că voi reuși pentru că mă voi concentra asupra lor. Nu pot scrie ceva de care nu sînt convins. Pe măsură ce scriu despre ceva, mă gîndesc și mă testez dacă sînt în stare să mă dedic acelui ceva cu trup si suflet.”

Ron știe că mulți oameni scriu asemenea liste o singură dată sau le bat la mașină, după care doar le recitesc zilnic, uneori cu voce tare. Această tehnică nu ar fi fost la fel de eficientă pentru el.

„Scriu zilnic pentru a verifica măsura în care m-am implicat în lucrurile respective.”

Scriind, se întrebă dacă efectiv el este aici și acum.

„Cînd mă trezesc sînt într-o anume stare. Uneori abia mi-am revenit după un vis, uneori chiar după o spaimă. Alteori durează puțin pînă să fac lista pentru că nu îmi vin în gînd lucrurile respective, chiar dacă le notez zilnic. Astfel îmi măsoar voiciunea minții si implicarea.

Dacă sînt distrat sau nu-mi pot aminti ceva și trebuie să mă uit pe hîrtia din ziua precedentă, știu că în acea zi îmi lipsește agerimea, entuziasmul și sentimentul prezentului si încerc să fac modificările necesare.”

*Hrănirea gîndirii din forul interior*

Ron crede că scrisul este o hrană pentru „gîndirea din forul interior”, adică pentru o gîndire „diferită de cea conștientă”.

„O imagine vie, cu un conținut emoțional, este la fel de pertinentă ca o experiență reală în momentul în care gîndirea din forul interior, «alta decît conștientul», este direct implicată.

Hrănind permanent gîndirea din forul interior, furnizez Universului descrierea lucrurilor pe care le cer de la ceilalți. Acesta este un alt motiv pentru care îmi fac zilnic o listă.”

#### NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

„Lista de intenții” a devenit pentru Ron o modalitate de a-și organiza si de a-si ordona procesele de învățare rapidă și de a le pune în practică.

„Astfel, viața mea este mai bogată și mai interesantă.”

#### ȘI ACUM E RÎNDUL TĂU

Pentru Ron notarea zilnică a scopurilor si axiomei este o modalitate de a le integra în comportamentul său; aceasta îi influențează viața. Pentru el a ajuns ca spălatul zilnic pe dinți si pe față; astfel se pregătește el să întîmpine fiecare zi din viața sa. Lista lui are un caracter strict personal.

Fă-ți propria listă cu lucrurile care au un sens pentru tine.

Auzim adesea maxime concise și pline de conținut; în lecturi, în conversații sau la un curs găsim idei extrem de interesante. Constatăm profunzimea unor idei, și pentru a le include în viața noastră de zi cu zi trebuie notate. Altfel le vom uita înainte de a le fi folosit suficient ca să devină un obicei. Concepe propria „listă de intenții” și începe ziua prin a o pune pe hîrtie. Nu-i nevoie să fie din memorie. După ce ai dobîndit experiență într-un anumit domeniu, renunță la maxima respectivă și adaugă o alta. Astfel, viața ta va fi mai bogată și mai interesantă.

WM

•ib

«i\* \*t.tt «>«

ÂŞ.A3-

""•>

" ÎNVAȚĂ SĂ TE ÎMPLÎci hl""b u ol

i i,;

Intr-un pasaj adesea citat din *The Scottish Himalayan Expedition (Expediția scoțiană în Himalaya)*, W.H. Murray vorbește despre importanța implicării. Când îți formezi o convingere printr-un efort conștient, găsești și sprijin- „ ui necesar.

*Atâta timp cât nu le implică totul este nesigur... în momentul implicării efective, Providența acționează și ea. Se întâmplă tot felul de lucruri care te ajută și care altfel nu s-ar fi întâmplat. niciodată. Un întreg șir de evenimente lucrează în favoarea ta... ocazii și întâlniri neprevăzute, sprijin material la care nici n-ai fi visat.*

Depinde de tine să ai suficientă încredere și să fii gata să-ți pui visul pe hîrtie, să faci primul pas chiar dacă nu există nici o dovadă concretă că el se va împlini.

*Povestea lui Bill*

Bunul meu prieten Bill avea vise care se repetau periodic — nu neapărat coșmaruri, dar uneori se trezea din cauza lor în toiul nopții și dimineța era prost dispus.

În preajma întâlnirii de treizeci de ani de la terminarea Institutului Politehnic Rensselaer din Troy, New York, visele au început să fie despre perioada studenției.

„Toți oamenii au asemenea vise din când în când. Că nu găseau sala de curs sau vestiarul, sau ca nu-și amin-

118

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

*Pune pe hîrtie*

i

Dorothy i-a sugerat lui Bill să-și pună pe hîrtie intenția. Și așa a făcut. A scris o singură frază într-un jurnal mai vechi.

„*Iată ce vreau să fac: să ajung la întâlnirea de treizeci de ani [„de la Rensselaer.*

- „Am scris în jurnal. Da, am un jurnal — în care scriu cam la șase-sapte ani odată.”

Rîde.

Avfî

„Sînt o figură când e vorba de jurnale.”

,t>m

Se apropia momentul când Bill trebuia să se decidă/ Deși tot nu aveau bani și termenul limită se apropia, Bill i-a spus lui Jeff, „Da, am să vin. Vin. Am să vin. Trece-mă pe lista celor care vin sigur.”

Și a trimis avansul pentru petrecere.

••:

„Astfel m-am implicat și deci trebuia să mă duc.”: Se trage de nas și dă din cap, nici acum nu-i vine să' creadă cum de a luat hotărîrea fără să aibă nici cea mai mică idee cum va rezolva problema.

*Deschiderea*

•””” Data se apropia. Sosise momentul să cumpere bilete de avion, întâlnirea era peste cîteva săptămîni. Continua să caute o soluție pentru plata avionului, hotelului și pentru închirierea mașinii.

Între timp, Dorothy își tot învîrtea registrele, într-o zi tocmai se vaită că pentru telefon avea de plătit o sumă enormă și dintr-o dată a observat că pe factură se menționa că acele convorbiri la mare distanță erau măsurate și în mile. A sunat la aeroport și a aflat că poți să faci o combinație între apelurile telefonice la mare distanță și distanțele parcurse cu avionul.

Astfel, ea putea să facă rost de un bilet de avion pentru că fuseseră destule apeluri la mare distanță ca să

ÎNVAȚĂ SĂ TE IMPLICI

119

acopere drumul dus și întors. Apoi totul a mers strună. Când fratele său John care locuiește în Long Island, New York, a aflat că Bill vrea să vină la întâlnire, i-a spus că îi poate da mașina lui. Tocmai atunci John își cumpărase o camionetă; altfel i-ar fi trebuit automobilul ca să ajungă la lucru.

„Puteam deci să zbor pînă la New York și aveam cu ce să ajung la hotel, ceea ce era mult mai simplu decît să fi mers cu avionul pînă la Troy.”

Au urmat alte surprize. Părinții lui Bill, care locuiesc în Carolina de Nord, au aflat de călătorie. I-au trimis o scrisoare și un cec destul de consistent cu mențiunea: „Petrecere frumoasă. Uite niște bani”.

„La asta chiar că nu mă așteptam. Era un gest foarte frumos din partea lor. Și încă așa din senin. Apoi colegul lui din facultate Jeff a spus: «Nu-ți face griji cu hotelul; poți să stai cu mine.»" Acum avea chiar tot ceea ce îi trebuia.

### **întîlnirea**

Bill a fost întîmpinat la aeroport de fratele său John și și-a vizitat familia înainte de a pleca spre nord la întîlnire. În drum, l-a luat și pe prietenul său Jeff și au mers împreună la asociația studentescă.

Cînd au ajuns acolo a recunoscut imediat drumul.

L-a recunoscut și pe toți ceilalți, chiar dacă unii păreau la început destul de schimbați. Indiferent cît s-ar schimba pe dinafară, oamenii nu se schimbă prea tare pe dinăuntru.

„Știi că oamenii se maturizează. Sînt însurat cu Dorothy de douăzeci și șapte de ani. Si relația noastră s-a maturizat. Ne-am schimbat mult. Însă un lucru am învățat atunci cînd m-am dus să-mi văd foștii colegi, am realizat cu adevărat că te maturizezi și te schimbi. Dar ceva în personalitatea ta rămîne totuși neschimbat. Simțul

120

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

umorului sau lipsa lui, felul cum abordezi viața în general sau cum te înțelegi cu oamenii — există unele lucruri esențiale care nu se modifică. Majoritatea celor care au venit la întîlnire rămăseseră în esență aproape neschimbați. Erau aceeași ca acum treizeci de ani.

Asta îți dă un sentiment de siguranță, pentru că te uiți la tine și-ti spui: «Sînt același om. N-am devenit altcineva.» Mă uit la acești oameni și pot spune: «Da, Jeff este tot Jeff; Dave este tot Dave.» Bravo lor! Si pot spune atunci cînd mă uit la mine: «Iar eu sînt tot eu».

Este reconfortant să știi că oamenii nu se schimbă. Asta înseamnă că există ceva în fiecare dintre noi ca indivizi care ne aparține în exclusivitate."

### **De ce să scrii?**

n'

Bill asemuiește notarea scopului cu un articol pe care l-a citit recent despre inginerii constructori de poduri. Autorul articolului se referea la deosebirea dintre cel care doar își imaginează și cel care își folosește imaginația.

„Deosebirea constă în implicare. Inginerul își folosește imaginația ca să proiecteze ceva în ideea de a transforma totul în realitate. Cînd doar îți imaginezi ceva, cînd fantazezi, nu te implici spre a-l face să devină realitate, pe cînd atunci cînd îți imaginezi ceva implicîndu-te, acel ceva devine o realitate. Așadar, implicarea este foarte importantă. Punînd totul pe hîrtie am reușit să depășesc momentul simplului imaginar și să ajung la implicare.

Punînd pe hîrtie o idee, te implici întrucît ceea ce ai pus capătă o formă concretă. Puțini sînt cei care scriu. Pentru mine scrisul este ceva neobișnuit. Notatul însă este o formă de implicare."

ÎNVAȚĂ SĂ TE IMPLICI

121

### **Epilog**

După ce s-a întors de la întîlnirea de treizeci de ani, Bill a simțit că s-a achitat de o obligație.

„După ce m-am întors, am putut compara visul cu realitatea. Mă bucur că m-am dus. Nu am descoperit nici un fel de secrete despre mine sau despre ceilalți. Dar am avut sentimentul că am făcut un lucru pe care trebuia să-l fac. Trebuia să mă duc."

Si după ce s-a dus, visele au încetat.

T ȘI ACUM E RÎNDUL TĂU

Primul pas al implicării constă în a pune pe hîrtie ce anume dorești. Apoi trebuie să faci măcar un mic pas spre realizarea visului respectiv și să înfrunți chiar și evidența care pare să se pună de-a curmezișul. Nu trebuie să te mire cînd primești tot felul de ajutoare din cele mai neașteptate locuri. Sau cum spune Julia Cameron: „Sari și plasa va apărea de la sine."

•-î

i")

»• j>"; • î

FIXAREA SCOPURILOR — RIDICAREA ȘTACHETEI

123

FIXAREA

'•'» '•> "n SCOPURILOR — RIDICAREA ȘTACHETEI

: -Of

!f j

Poți avea mai multe scopuri deodată și să faci în așa fel încât realizarea unuia să devină bază pentru un altul, întotdeauna ai de câștigat când îți înfrânți frica sau când faci eforturi pentru a te instrui. Adesea realizezi și una și alta, pentru că atunci când faci progrese într-un domeniu al existenței tale ele îți pot da forțe și în alt domeniu.

*Povestea sălii de antrenament a lui Marc*

Pentru că se apucase tîrziu de cîntat, prietenul meu Marc, despre care am scris în capitolul 2, simțea că are mult de recuperat.

„La început, mă temeam de ceea ce o să se întîmple. Am renunțat deliberat la o mulțime de lucruri care îmi plăceau, m-am pus cu burta pe carte ca să învăț cum să cînt. Am început cu stîngul pentru că mi-am zis că trebuie «să încep cu ce e mai important», în cele din urmă însă a meritat efortul, dar puteam reuși procedînd și altfel.”

Cînd un teatru de operă i-a oferit un rol principal a fost emoționat, dar și speriat.

„Am făcut o criză înainte de a mă apuca de treabă. Eram pe punctul de a face carieră. Acceptarea rolului ar fi putut să însemne un pas important, m-ar fi putut lansa, dar mă și speria în același timp. Mi-era frică, eram mort de frică.”

Marc a hotărît să-si înfrîngă teama prin sport.

Pentru a înțelege cum a rezolvat problema și cum a depășit criza, trebuie să știți că în adolescență Marc nu a fost niciodată bun la baseball și la socolă adesea era ultimul ales în orice echipă.

„Eram un sportiv jalnic, foarte timid. Cînd se forma echipa, eram mereu lăsat la urmă. Într-un an a fost ales înaintea mea chiar și un puști slăbănog.”

Marc a hotărît să alunge această fantomă a trecutului și să acționeze. El s-a dus cu niște prieteni la o sală de antrenament pentru baseball.

Spre sfîrșitul zilei, Marc a simțit că e mai încrezător și mai sigur pe el. Avusese dreptate; această experiență l-a ajutat la cîntat.

În sala de antrenament el a reușit să nimerească mingea de cîteva ori, ceea ce l-a surprins.

Cînd a mers a treia oară la sală, a nimerit mingea de douăsprezece ori din șaisprezece.

„Eram pentru a treia oară în sala de antrenament și știam deja că pot'anta și mai bine.”

Acum Marc încerca să găsească și alte căi pentru a progresa. Cînd se ducea într-un restaurant și chelnerita îi propunea să ia ca aperitiv sepie sau sushi, părea mai dispus să comande așa ceva chiar dacă era ceva nou pentru el și se temea că n-o să-i placă.

„O făceam tot mai des, stimulîndu-mă să fac lucruri pe care nu le mai făcusem; încercam permanent să ies din această zonă confortabilă — încercînd de exemplu ceva ce nu mai mîncasem niciodată. Și asta pentru că știam că de cîte ori voi proceda așa, voi deveni un și mai bun cîntăreț de operă pentru că voi fi mai curajos.”

*Depășirea limitelor fixate în copilărie*

Să faci ceva ce pare imposibil este cel mai adesea o formă de a sfida diverse lucruri din copilărie. Trebuie să ne întoarcem în timp pentru a ne depăși limitele de

l,1

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

atunci și pentru a ne rescrie regulile. La început există o inerție care nu te lasă să faci mare lucru, ba chiar te descurajează.

„Tot ce merită să fie făcut merită — punct' cum îi place să spună prietenului meu Carol Keeffe.

Janine a folosit cîndva o expresie: „Mi-a rămas în minte deși nici nu știam că e acolo.” Se

referea la acel subliminal miraculos care ajută ca lucrurile să se întîm-ple atunci cînd le notăm și uităm de ele. Există însă și cealaltă față a monedei. Fraze negative de genul „Nu pot să fac asta”; „O să se rîdă de mine”; „Dă-mi voie să te ajut” (chiar și sub forma unui gest generos tot implică ideea că ceva greșești); și „Vei da greș” se fixează în psihicul nostru, rămîn în minte chiar și fără să știm că sînt acolo.

La maturitate poți face ordine.

Cu toții avem blocajele noastre; ceea ce pentru unul e ușor pentru altul poate fi foarte greu. La Halloween-ul trecut am sculptat pentru prima oară în viață niște dovleci. Înainte credeam că oricine poate să o facă mai bine decît mine, așa încît îi lăsam pe alții. Sau dacă încercasem și nu reușisem sau măcar avusesem o ezitare, am și auzit „Gata, lasă-mă pe mine” și mi se lua și cuțitul din mînă.

De Halloween, fiii mei James și Peter m-au invitat la ei. Cumpăraseră dovleci, întinseseră deja ziarele pe masă și au insistat: „Uite cuțitul, și ai s-o faci chiar tu”. La început am fost intimidată. Știam că n-o să fie la fel ca ai lor, pentru că ei sînt extraordinar de pricepuți. Totuși m-am încumetat. I-am făcut unuia chip de chinez în amintirea operei *Turandot* de Puccini. Nu era prea grozav, dar era al meu. Mă simțeam descătușată și bucuroasă.

Fericirea pe care am simțit-o și acel sentiment de împlinire s-au reflectat în ziua următoare, în activitatea mea. Zîmbeam cu gura pînă la urechi ori de cîte ori îmi aminteam.

FIXAREA SCOPURILOR — RIDICAREA ȘTACHETEI 125

Acum folosesc împlinirea ca o metaforă pentru alte lucruri din viața mea. Cînd recent m-am simțit copleșită și îngrijorată, Janine mi-a dat un desen cu o fetiță care sculptează un dovleac enorm și zîmbeste cu gura pînă la urechi — și ea, și dovleacul. Am lipit-o pe frigider și mă uitam la ea zilnic înainte de a începe mutarea și golirea dulapurilor, a podului unde se adunaseră tot felul de hîrtoage și a garajului plin de unelte de mecanică auto și grădinărit. Pe desen scria: „Sigur merge (și e chiar și amuzant!).”

### ***Transferarea reușitei***

Prietenul meu Bob McChesney îi spune „bulgărele de zăpadă”. Orice reușită antrenează o alta. Faptul că am învățat să folosesc calculatorul mi-a fost de mare folos în munca mea de scriitor. Au fost și mulți care mi-au spus: „N-o să te descurci; ești prea exigentă.”

Privind înapoi îmi amintesc cu recunoștință de ce mare ajutor mi-a fost prietenul meu Bill Harrison.

Cînd nu reușeam să dau calculatorului comenzile pe care le doream, Bill obișnuia să-mi spună: „Ce crede calculatorul că i-ai cerut să facă?” Bill mi-a explicat că de cîte ori ceva „nu mergea” din punctul meu de vedere, pentru calculator „era în regulă”. Mai tîrziu am constatat că această abordare poate avea o denumire savantă, „identificare empatică”, ceea ce înseamnă că devii una cu aparatul pe care încerci să-l stăpînești. Reușești să-i pătrunzi în „creier”. Este o armă secretă la care apelează multe persoane cu talent la mecanică, de cîte ori apare cîte o problemă.

Ideea este că am învățat să folosesc calculatorul și asta m-a ajutat să scriu mai mult. Și nu pentru că acum stăpînesc monstrul sau pentru că procesorul de texte mă ajută în vreun fel, ci pentru că încrederea pe care am cîștigat-o în capacitatea mea de *gîndire*, a fost transfe-

**r**

126 ;srraohDA NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ a SA/n

rată în munca mea de creație. Am deveni%»âlal: logică și mi-am organizat mai bine ideile.

^

FIXAREA SCOPURILOR — RIDICAREA ȘTACHETEI

127

T . . , s • &.;;»

***importanta metaforei***

^

>,-,-,rf0'

Iată o altă poveste care poate da culoare unei vieți întregi. O prietenă de-a mea care a reușit în viață știe întotdeauna să abordeze cu atîta încredere orice nouă provocare încît am întreat-o odată de unde își ia tot acest curaj. Edna mi-a spus că e în legătură cu ceva. care s-a întîmplat în copilărie. A văzut la televizor un acrobat care mergea pe un monociclu și i-a intrat în cap că trebuie să fie splendid, magnific să reușești așa ceva. Să ai un asemenea echilibru, atîta grație, atîta libertate și independentă — să nu ai nici un. fel de ghidon, să fii liberă și fără restricții. Persoana de pe monociclu părea atît de fericită — și firească — încît totul părea foarte simplu. Edna a închiriat un monociclu de la magazinul de lînga A'lki Point. Atunci a descoperit că nu era deloc atît de simplu pe cît părea. Cădea întruna.

A tot încercat, dar în zadar. A reușit totuși să-i convingă pe părinți să-i cumpere un monociclu de ziua ei. Acum putea să exerseze după pofta inimii.

Curînd Edna devenise la fel de pricepută ca tipul de la televizor, mergînd pe monociclu la bibliotecă ori la magazin pentru cumpărături (avînd pe umăr și o sacoșă în care își punea manualele sau cumpărăturile), sau chiar pînă la o prietenă după orele de școală. Devenise ceva la fel de firesc pentru ea ca mersul, doar că era mai rapid și mai amuzant, îi plăcea cum vîntul îi răvășea părul cînd pedala mai tare. Ii plăcea cum îi zîmbeau trecătorii și cum arătau copiii mai mici spre ea cînd trecea pe lîngă ei. îi plăcea cît de ușor reușește să manevreze monociclu și faptul că putea merge pe distanțe tot mai mari.

Dar mai ales era foarte mîndră de ea, pentru că reușise ceva de care nu se credea în stare. Acest fapt a devenit emblematic pentru orientarea și talentul său.

Cînd, după cîtiva ani, Edna s-a apucat de franceză și i-a fost foarte greu, mama ei i-a spus: „O fetiță care poate merge pe monociclu poate să învețe și franceza!” Așa încît a perseverat și în curînd a început să se descurce atît de bine la franceză încît profesorul i-a cerut să-i mediteze și pe ceilalți.

Și-a dorit să lucreze undeva după orele de școală, să joace un rol într-o piesă. Devenise deja un refren familiar, ca o îmbărbătare: „O fetiță care poate merge pe monociclu poate să obțină și un rol ca ăsta, poate să ia proba, poate fi aleasă, poate juca, poate —, poate —, poate —, orice.” Cînd își amintește de asta acum, Edna rîde. După o vreme marile reușite datorate unei fantezii din copilărie ar fi putut să-i înlocuiască punctul de reper, dar ea continua să-l păstreze, era mantra\* ei. Bineînțeles că au fost și lucruri pe care le-a încercat și care nu i-au ieșit. Dar nu le-a dat prea mare atenție. O fetiță care poate merge pe monociclu știe că are de unde alege.

> ^'.H/- tir" ••" -;

-Tf

### **Trimiterea unui om pe lună**

Ce legătură are trimiterea unui om pe lună cu lupta împotriva foametei de pe glob? Cei meșteri la vorbe ar spune pe bună dreptate că este o „falsă analogie”; înseamnă să compari două activități care se aseamănă doar în părțile neesențiale și diferă în ceea ce este esențial. Foarte bine. Adevărul este că am fost motivați ca țară iar și iar să facem lucruri extraordinare pentru că ceea ce înseamnă „un pas mic pentru om este un pas uriaș pentru omenire”.

\* Cuvînt sau expresie sacre, care se crede că dau puteri deosebite celui ce le rostește. (N.ed.)

128

'O//; NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

„O țară care poate trimite un om pe lună poate...” După care ne imaginăm cu toții diverse soluții. Nu contează cît de vagi sînt legăturile între una și alta. Ce legătură poate să fie între mersul pe monociclu și vorbitul francezei? Ce are în comun sala de antrenament de baseball și cînta tul la operă?

Nîmic.

••:' , ; •• -o,Ci

Și totul.

i •,;,: •» • irîa

Aceeași legătură misterioasă se realizează și atunci cînd începi să notezi diverse lucruri și să urmărești cum se întîmplă ele. Sincronicitatea începe să informeze toate zonele existentei tale. Curînd se întîmplă minuni și încă atît de rapid că abia le ții pasul.





uneori) doar o singură persoană este deranjată, ea fiind una înțelegătoare și îngătuitoare, pentru că, la rândul ei, probabil că și ea vreodată a întârziat sau n-a venit. Noi avem enorm de multă răbdare una cu cealaltă și permitem să fie discutate tot felul de subiecte, chiar dacă nu sînt înscrise în agendă. Pentru noi acest sistem funcționează. Am găsit o soluție prin care să îmbinăm amuzamentul cu munca asiduă.

Janine și cu mine am numit aceste întâlniri „ale Grupului” ca să nu se știe că nu există decît doi membri ai

FORMEAZĂ UN GRUP: CE ANUME ȘI PÎNĂ CÎND 131

clubului și i-am zis Grupul Seymour ca să sune mai impunător, să pară o întâlnire cu scopuri de investiții. Evident că *este o* întâlnire care presupune și investiții, dar acțiunile sînt chiar în noi înșine iar dividendele sînt mult mai mari decît ale oricăror fonduri mutuale.

### **Magia dorinței**

71^

Sincer cred că și Barbara Sher în persoană ar fi încîn-tată de clubul nostru independent, chiar dacă ea este cea care a stabilit majoritatea standardelor pe care noi le încălcăm săptămînal (sau bilunar, depinde la ce intervale ne întîlnim). Barbara Sher a scris admirabila carte *Wishcraft (Magia dorinței)* și am urmat acum cîțiva ani un curs de-al ei de sporire a energiei. Sher recomandă întâlniri care să respecte un orar fix și să fie organizate de „echipe ale succesului” care să se ajute reciproc în transformarea visurilor în realitate. După ce am urmat cursul energizant al lui Sher am organizat și am intrat în diverse „echipe ale succesului”. Toate aceste echipe au avut un rol important în existența mea și le sînt extrem de recunoscătoare.

Indiferent cît de diferite au fost aceste grupuri, două premise importante au fost constante:

1. Dacă ai pornit în direcția cea bună, nu trebuie să faci altceva decît să mergi mai departe.
2. E plăcut să existe și alții care să creadă în tine atunci cînd ai pornit pe acest drum și care să îți facă sugestii și să te încurajeze.

;!{\*

Structura este simplă, în fiecare săptămîna îți notezi într-o agendă miniscopurile respective, acele piese ale puzzle-ului care în final vor avea contur: „Pînă săptămîna viitoare voi...”

132

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ 'SAH!Î3'>!

Apoi consemnează și promisiunile celorlalți. Asta nu înfumează că îi implică pe toți, dar îi și responsabilizează. ,

..ji

2

### **\* Ce? Pînă cînd?**

După părerea mea cele mai importante două întrebări pe care le poți pune unei persoane care vrea cu adevărat să facă progrese în realizarea unui proiect, indiferent care ar fi el, sînt:

1. Cu ce vei începe?
2. Cînd vei termina?

•' Cel de-al treilea ingredient cheie este principiul: "•' „Revino și raportează”.

Cînd am folosit pentru prima dată această formulă pentru a stimula pe cineva din afara Grupului Seymour, ca îndemn „unic” la acțiune, adesea am adăugat: „Su-nă-mă cînd termini”. Și acesta *trebuie să fie*, după cum sugerează Sher, exclusiv un telefon de afaceri. N-ai de-cît să închizi și mă mai suni încă o dată dacă vrei stai de vorbă.

Recent am vorbit cu o tînără care își formula scopul. Știa exact care este următorul pas și totuși am uluit-o atunci cînd am întrebat-o direct:

„Bine! Si cînd vei termina asta?”

Cu mare entuziasm ea mi-a răspuns foarte încrezătoare „Curînd!” Era foarte mîndră de ea, așa încît a rămas perplexă cînd i-am replicat:

„«Curînd» nu este un răspuns. Pînă la ce dată ai să faci?”

A șovăit.

„Pînă duminică? Cred că aș putea pînă duminică.”

„Bine. Poți să mă suni duminică și să-mi lași un mesaj pe robot dacă ai terminat?”

^

A acceptat si s-a ținut de cuvânt.

FORMEAZĂ UN GRUP: CE ANUME SI PÎNĂ CÎND 133

Cînd „Revino si raportează” este acceptat și capătă valoarea unui acord, așa cum sînt întîlnirile regulate ale Grupului Seymour, următorul pas după raportare este să ridici mai sus ștacheta, stimulîndu-l pe fiecare membru în parte să-si propună un alt nou microobiectiv.

„Bine. Ai cerut programa. Pînă săptămîna viitoare ai să-1 suni deja pe decanul de la Admiteri și ai să ceri un formular de înregistrare?”

„Felicitări. Ai primit aprobarea pentru cursul de chitară clasică la care visai. Cîte ore vei acorda săptămîna viitoare studiului, inclusiv celui individual?”

-.’£\$

### **Jumătatea plină a paharului**

\*

Cunosc un proaspăt tătuc care i-a scris fiului său abia născut o scrisoare.

„Restul lumii n-are decît să fie personajul negativ, eu voi fi pentru tine cel pozitiv.”

Grupul tău întru ale scopurilor trebuie neapărat să ofere o astfel de preferință necondiționată, îi intr-un grup în care se stabilesc scopuri n-are ce căuta „dragostea cu năbădăi” sau ultimatumurile. Trebuie să fie un forum al entuziasmului, un loc în care să-ți împrospătezi forțele, să te încarci cu energie pozitivă.

Janine este exemplară pentru mine în acest sens. Ea este firească si se mulțumește cu puțin — e și mămoasă. îmi place asta. Ea se entuziasmează chiar și pentru pașii mei aproape imperceptibili.

Cînd se pare că nu fac nici un fel de progrese, Janine spune repede: „Uite cîte ai reușit. Bine, nu ți-au ieșit punctele A, B și C — pe astea le trecem pe lista pentru săptămîna viitoare. Dar ai încredere în tine. Ai *îndeplinit* punctele D, E și F. Bună treabă!”

Dragul meu tată m-a învățat un lucru pe care uneori îl uit. Un cîntecel de care era foarte mîndru pentru că sintetiza filozofia lui de viață.

i „felie/

!> "" "" "VnT

134 QM'O ĀiA NOTEAZĂ

în viață, prietene, •

Oricare ți-ar fi scopul,

Fii cu ochii pe jumătatea plină,

Și nu pe jumătatea goală a paharului!

Un grup cu adevărat bun va face exact așa, va vedea jumătatea plină. Apoi începi să constăți cum totul începe să se miște din loc, pas cu pas. Mersul de-a bușilea al copilului devine un pășit ferm.

Treptat s-au făcut toate. Prezentările sînt deja întocmite si trimise prin postă, s-a făcut curat în pod; casa este gata de vînzare, cutiile sînt pline de lucruri, telefonul de care te temeai l-ai dat deja si a fost unul cu folos.

„Pînă săptămîna viitoare voi...”

Săptămîna de săptămîna, pas cu pas. O nouă mică afacere este lansată, călătoria dorită a fost făcută, limba străină ai învățat-o. Mersul agale se transformă în alergare si treci triumfător linia de sosire nemaiezitînd aproape deloc și căutînd altă provocare.

### **Ridicarea la nivelul provocării**

!,<

Cînd am spus că Janine se „mulțumește cu puțin” nu înseamnă că este chiar „puțin”. Janine cere mult de la mine, iar eu îi ridic mereu ștacheta. Poți proceda la fel si tu cu grupul respectiv.

Grupul Seymour se stimulează adesea reciproc pentru a ajunge tot mai sus. Cu mult mai sus decît ar fi crezut că se poate. Permanent vin cu tot felul de planuri pentru Janine care par imposibil de realizat într-o perioadă dată, dar și ea la rîndul ei mă stimulează să fac ceea ce pare de nefăcut și asta cu o vorbă bună spusă cu un zîmbet, o vorbă care n-are nimic profesoral. De fapt ea ridică din sprîncene și cu un ton matern dă din cap convingător și spune: „Hai că poți.”

Asta mă impresionează puternic: dacă altcineva are încredere în mine, eu de ce n-aș avea?

*Ne știm de mult*

Cu cât grupul funcționează mai multă vreme cu atât este mai eficient, oferă mai mult sprijin. Poți aminti fiecăruia în parte reușitele anterioare, care sînt „sală de antrenament” pentru viitoarele reușite.

Acum doi ani Janine și cu mine am participat la „Concursul de scriere a unui roman în trei zile” despre care am amintit în povestea lui Ron și în *Pune pe hîrtie tot ce ai pe suflet*. Adesea evocăm acel moment pentru a ne da un imbold pentru scopurile pe care vrem să le atingem.

„O fată care a putut să scrie un roman în trei zile poate și să...”

Un alt truc este să fragmentezi o provocare mult prea mare în niște segmente controlabile. Janine dorea să participe la cursa ciclistă anuală de două sute de mile\* „S-T-P” (Seattle — Portland).

O fată care poate să scrie un roman în trei zile poate să facă și asta!

A decis să se antreneze pe distanțe mai mici și să-si noteze timpul realizat.

Janine știa că poate să pedaleze continuu pe o distanță de zece mile, mai ales că era un drum nu departe de casa ei care avea exact această lungime.

I-am cerut să parcurgă de șapte ori acest drum pe bicicletă pînă la următoarea noastră întîlnire.

„De cinci ori este rezonabil; mai mult e de domeniul fanteziei.”

v\*                      •• .v

„Bine. Cincizeci de mile pe bicicletă pînă săptămîna viitoare, și asta sigur — scopul fiind însă șaptezeci.” r

Ea a notat: „,;./

\* 1 milă =

<• ^> , ; tevrfvia r, ,ru.t )>! • \* gm.it 9f"«ij, ff <oi\$ f h\* , 'ob 1/P •' l

136

v?\*< NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

C Cincizeci de mile pe bicicletă, etape de cîte zece mile, pînă săptămîna viitoare.

!...;

„Așa e bine. E posibil pe porțiuni mai mici.” v\*

**i „T.T.T.T.”**

Janine și cu mine ne întîlnim cu regularitate de aproape trei ani. Am umplut deja patru sau cinci agende, inclusiv una aurie de la Florența. („S-o întîlnesc pe Emily în Italia” era unul dintre scopurile mele împărțit în segmente posibile.) Cînd recitesc ce am scris săptămînal în aceste agende îmi dau seama cum implicarea plus răspunderea au ajutat-o pe Janine să termine și să prezinte spre publicare romanul său istoric, să participe la concursul de două sute de mile pe bicicletă S-T-P, să organizeze un week-end romantic împreună cu soțul ei, să ceară și să primească o bursă la o instituție de învățămînt districtuală, să participe la un concurs național cu fotografia ei și să obțină de la un milionar o sponsorizare pentru a-si publica o lucrare utilă studenților săi din anii mari.

În ceea ce mă privește, Grupul Seymour m-a ajutat să mă întorc în Grecia, să intentez un proces (pe care l-am cîștigat!), mi-a călăuzit pașii în angajarea personalului și m-a determinat să propun și să scriu această carte. Scriam cîte un capitol și redactam alte trei; făceam corecturile, elaboram cuprinsul, făceam modificări, introduceam noi idei; scriam cîte ceva nou încetul cu încetul și iată — chiar și această carte este datorată Grupului Seymour și „hotărîrii sale”.

Acele agende sînt o comoară pentru mine. Ele îmi arată exact pașii pe care i-am făcut pentru a ajunge unde mă aflu — iar și iar și iar. Ele îmi amintesc, expresia preferată a prietenului meu John Garner: „t.t.t.t.” „these things take time” (aceste lucruri se fac în timp). Ele sînt dovada eforturilor, a sudorilor care însoțesc

inspirația inițială. Privind retrospectiv la lucrurile pe care mi le-am propus săptămînal și le-am făcut, constat că au existat victorii, că am înălțat adevărate edificii.

Avînd în vedere că Janine și cu mine ne-am și amuzat, nici n-am simțit că a fost un efort — abia mai tîrziu am constatat cu uimire ce am realizat în mod direct datorită acestor întîlniri.

Gustul reușitei pune stăpînire pe tine. Important este să faci *ceva* — orice care să determine un progres și care să-ți păstreze visul nealterat, să-l mențină în sistemul reticular, așa încît să percepi semnele și să începi să faci conexiunile. Poți face așa ceva și tu. Nici n-ai să știi cum de ai ajuns să te plimbi prin Paris sau cum se face că ai să primești o grămadă de comenzi urgente și ferme pentru noua ta firmă. Ai să fii atît de încîntat de toate astea, că s-ar putea să uiți că au existat momente cînd credeai că nu sînt posibile.

ȘI ACUM E RÎNDUL TĂU :- < " : ^ .....>

Citește cartea Barbarei Sher *Magia dorinței*. Formează un grup pentru stabilirea scopurilor, un grup care să reflecte cît mai bine personalitatea ta. În această privință nu există soluții bune sau proaste. Lăuda-ți-vă reciproc atunci cînd faceți progrese care în final vor duce la îndeplinirea visurilor voastre. Săptămînal în-trebați-vă unul pe celălalt: „Ce vei face pînă săptămîna viitoare ca să progresezi în realizarea scopului tău?” Notează și apoi „revino și raportează” săptămîna viitoare. Pe nesimțite, multe obiective vor fi deja de domeniul trecutului și îți vei stabili altele. Vei reuși să escaladezi orice munte la care ai visat, atingînd înălțimi ce ți se păreau inaccesibile.

Crede-mă. : (-'t'->

Poți să faci asemenea lucruri., -/' •• '•>'•• .poc  
i :;fMKk): -vb ';;, Ur'.ifd ^jKf^kiii:Mv^~i,:i ^fiU^^AiiSfi^f) fiti..\*:> .f'M

## W

v

w

VIU / ' •'

-ii. • ytfM **INIȚIATIVĂ** '^ ^ "'^t^^!\*\*\*^^" <Sfc.: ' r-rqo'i'Q Jt£.fi-DÎ im <9'«;:

ii i , '< < . \* i (n

'ã tSS'j»

" v &•• ;rr,tfi:.

fi> . \*

Copiilor mei le plăcea foarte mult povestea *Dumbo, elefanțelul zburător*, le-am citit-o de sute de ori. Vă amintiți cum era: toată lumea rîdea de urechile mari ale ele-făntelului, pînă în ziua în care el s-a împrietenit cu un șoricel care i-a dat o pană fermecată. Datorită ei, Dumbo putea zbura.

Acum plutea deasupra mulțimii încîntate. Cei care rîseseră de el pînă nu demult îl aplaudau cu entuziasm — iar el se simțea încrezător și liber — pînă cînd *a pierdut pana*. Dumbo se prăbușea și era să se facă praf, dar șoricelul care-l însoțise în zbor i-a strigat: „Dumbo, pana n-are nici o valoare. Tu chiar poți să zbori!”

Auzind aceasta/ Dumbo s-a redresat și a continuat să plutească — prin propriile sale forțe. Atunci cînd îți pui pe hîrtie aspirațiile, este adevărat că primești adesea un sprijin imprevizibil, dar mai ales atunci cînd ajungi în impas, nu uita imperativul din titlul acestei cărți: *Notez\* za și acționează*. Nu e vorba de nici o pană fermecată, totul stă în puterile tale.

;

Uneori pentru ca visul să se împlinească trebuie să iei chiar tu inițiativa.

î

.l.

### **Povestea lui Marian**

într-o zi de toamnă a sunat telefonul la mine la birou. > IV fă căuta o femeie care locuia în Wells, Statul Nevada,

INIȚIATIVA

139

(o mie de locuitori). Numele ei era Marian. Ea citise *Pune pe hîrtie tot ce ai pe suflet* (de trei ori, mi-a spus ea) și dorea să afle dacă nu cumva vin la Wells, acel oraș poetic al cowboy-ului american, să țin și acolo un seminar. Am stat mult de vorbă, parcă ne-am fi cunoscut de cînd lumea. Imediat a început să-mi spună o poveste absolut remarcabilă despre un vis imposibil care

s-a împlinit și pe care ea îl pusese pe hîrtie.

Marian și soțul ei sînt fermieri. Trăiesc într-o zonă atît de izolată încît nici măcar nu au adresă exactă. Cea mai apropiată așezare este la o distanță atît de mare încît posta angajează special factori particulari care să le ducă și lor corespondența, în Wells există un singur magazin de produse alimentare. De fapt, acesta este oricum singurul magazin unde poți găsi și produse farmaceutice. Orice alte cumpărături presupun o călătorie la Twin Falls, drum de două ore cu mașina, sau la Elko, drum de peste o oră.

Cu o voce fermă și totuși caldă, Marian mi-a dat o mulțime de amănunte despre viața lor.

„Trebuie să vă spun că soțul meu și cu mine avem impresia că avem mereu de-a face doar cu preșcolari. Am făcut opt copii și am adoptat încă doi. Pe ultimii trei i-am ținut acasă și le-am dat noi lecții.”

Cînd Marian vorbește despre preșcolarii din casa ei nu se referă doar la copii, ci și la faptul că ea și soțul său îi îngrijesc pe părinții lor, bătrîni acum.

Mama lui Marian are boala lui Alzheimer, așa încît ea știe foarte bine ce înseamnă mîhnirea și neputința — ba chiar și frustrarea și resentimentele — pentru că asta simți atunci cînd vezi cum cineva drag care a fost cîndva cu mintea întreagă și activ, alunecă în această formă de demență, avînd nevoie de mult mai mult decît îi poți oferi.

Ea știe ce înseamnă să ai în grijă vîrstnici. ;

140

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

„Să ai grijă de părinții care au îmbătrînit constituie un efort. Oamenii nu înțeleg acest lucru, unii te și judecă. Iar cei care te judecă nu înțeleg cît de greu este să ai grijă de cei bătrîni sau măcar să le fii aproape.

Chiar și un fiu sau o fiică iubitori și generoși se sperie la gîndul că s-ar putea să nu mai știe ce înseamnă să fii independent, că nu va mai putea pleca niciodată în vacanță fără mama sau tatăl bolnav.

Eu știu foarte bine ce înseamnă asta. Știu cît de greu este să fii cu cineva tot timpul. Dar știu că este la fel de îngrozitor să ai sentimentul că nu-ți faci datoria și că ești atît de egoist încît nu vrei decît să-ți trăiești viața, să te bucuri de independență și libertate.”

<sup>1</sup> Marian a scris despre această dilemă în jurnalul ei. ;>f- *Azz dimineață mama a căzut. Am auzit un zgomot prove-a nit de la monitorul pe care îl ținem lîngă patul ei. Nu știu •;-; cum să fac ca să fie mai în siguranță. Este atît de fragilă și atît de neajutorată. Dar poate fi și foarte autoritară și des-<sup>1</sup> potica, încercînd să-si impună voința. Uneori este blinda ș,, și recunoscătoare. Trebuie să învăț să ignor momentele fy rele si să prețuiesc și să-mi amintesc de cele bune. - ' Oare cum se descurcă alte familii? Pentru multe nu este \$1 posibil să renunțe la slujbă și la viața lor personală ca să aibă grijă de un părinte bătrîn. Oare cine îi ajută? Oare ty cine ne va ajuta pe voi? 4?*

s; *Căutarea unui loc*

•---• Stînd prin sălile de așteptare ale spitalelor sau ale doctorilor de cîte ori au intervenit niște boli grave care au dus în final la maladia Alzheimer, Marian și-a scris visul: un loc care să fie pentru mama ei o „familie departe de familie”. La un moment dat Marian s-a dus cu surorile ei la Salt Lake City să vadă cum arată un azil de bătrîni care le fusese recomandat.

INIȚIATIVA

141

*Jane și Ann socotesc că c timpul ca mama să se mute la azil. Eu nu sînt foarte sigură de asta, dar m-am dus și eu să văd. City Care Center și Upland Cove ar f i niște posibilități, dar au multe inconveniente. Sînt niște clădiri mari, dar arată și miros a spitale ale săracilor. Personalul este prietenos si pare să aibă multă grijă de bătrîni. Dar sînt atît de mulți vîrstnici acolo și totul este atît de inospitalieri Niște holuri lungi si reci, o mulțime de scaune rulante si acel sentiment (oare doar eu simțeam asta?) că de fapt aștepți inevitabilul — moartea. Mai multe însemnări făcute în jurnalul ei în acea perioadă arătau că ea de fapt își punea întrebări*

despre locul ei în lumea asta: „Și acum, ce să fac? Care este scopul meu? Oare ce am să fac de acum încolo?” Ea își descrie foarte expresiv situația. „Aveam un puternic sentiment că mă aflu la o răscruce a vieții mele. Am scris asta de aștepta ori în jurnal. Pur și simplu eram blocată, nu găseam soluția, aveam pe umeri o povară și așteptam ca cineva să-mi arate ce să fac.”

Marian a continuat să pună pe hîrtie ce spera să găsească: un așezămînt în care părinții lor să beneficieze de o asistență corespunzătoare și ea să fie sigură că cineva se va ocupa de ei. Și nu era vorba de un sanatoriu sau de un azil, ci de un loc în care să existe o atmosferă familială, cu oameni iubitori și atașați de bătrîni, care să nu-i lase singuri, să stea de vorbă cu ei, să le asculte poveștile — și în același timp să le asigure cele necesare traiului.

Marian rîde și spune: „Așa s-a născut ideea că ar trebui să se facă ceva. *Cineva* să facă, dar nici măcar nu-mi trecea prin minte că acel cineva ar putea fi chiar eu.”

142

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

Marian realiza prea puțin că planurile sale personale se vor sincroniza cu nevoia de a găsi o soluție pentru mama ei.

**Declanșarea reacției** ' na 3»! ;'w

O conversație întâmplătoare cu unul dintre gineri a fost primul semn că dacă dorește ca acest vis să se împlinească, trebuie chiar ea, Marian, să aibă inițiativa. Așa din senin, neștiind exact despre ce e vorba sau ce scrisese pînă atunci, ginerele ei i-a spus: „Nu te-ai gîndit niciodată să construiești un cămin de bătrîni?”

Un prieten de-al lui avea niște cunoștințe la o companie care se numea Bee Hive Development, o firmă nouă care construia nu foarte mult, dar construia în toată țara mai ales cămine de bătrîni. Ideea lor se înfiripase din aceleași motive ca ale lui Marian — cei doi parteneri de afaceri aveau niște rude care aveau nevoie de ajutor.

Marian a dat un telefon, apoi un altul, și încă unul, a trebuit să dea vreo douăsprezece telefoane ca să dea peste cei doi parteneri de afaceri, după care lucrurile au început să se lege. „După vreo săptămînă m-am întîlnit cu cei de la firmă și am început să discutăm proiectul. Mi-a plăcut ideea și faptul că mi-au spus că niciodată nu au construit un cămin mai mare decît pentru nouă persoane. În ciuda faptului că este mai puțină cheltuială cînd ai optsprezece paturi decît atunci cînd ai opt sau nouă, mi-au spus că ei nu vor construi niciodată ceva mai mare. Nouă persoane înseamnă încă o atmosferă de familie.

Am discutat despre posibilitatea construirii unui asemenea cămin în Nevada.

Marian, era încă reticentă pentru că ar fi dorit ca altcineva să se ocupe de acest cămin. Nu știa mai nimic despre formalitățile necesare și nici despre administra-

INIȚIATIVA

143

rea unei asemenea instituții. I-a trebuit mult curaj ca să se apuce de treabă, în fiecare zi trebuia să facă noi eforturi, să trateze cu niște constructori dificili, dar și cu instituțiile statului și pentru toate acestea ar fi trebuit cineva mai tenace decît ea. Trebuia să se descurce într-un adevărat labirint de reguli și regulamente impuse de stat, precum și să-i convingă pe scepticii și pesimiștii care socoteau că orașul nu are suficientă populație pentru a susține un asemenea proiect.

Dar nu mai avea încotro. Era clar că ea va fi cea care se va ocupa de toate acestea.

„Aveam impresia că nu aveam altă soluție. Nu ga-i seam nici o variantă, deși căutasem în orașe mai mari/ așa încît în final ne-am hotărît să ne întoarcem aici.”

La șase luni după conversația pe care o avusese cu ginerele ei au deschis ușa pentru primul pensionar. Marian spune cu mîndrie: „Bee Hive Home este o clădire foarte frumoasă, o operă de artă a genului. Eu mă pricep la decorațiuni interioare, drept care am făcut-o foarte aspectuoasă, punînd pe pereți desene și reproduceri care dau un aer intim. Fiecare încăpere





*A meritat. E un băiat tare bun.*

Băiatul lui Hazel, Doug, are optzeci și doi de ani și această poveste i-a fost bătută la mașină și i-a fost oferită. Nu se poate spune niciodată că ești prea bătrîn pentru a afla cît de mîndru a fost de tine tatăl tău și cum mama ta socotește că a meritat să sufere atîta în travaliu ca să te aducă pe lume.

După ce i-a dat lui Doug povestea lui Hazel, Marian s-a consultat cu personalul și a hotărît să mai adauge

146

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

ceva misiunii lor. Marian a explicat: „Conform legii ni se cere să ținem un jurnal în care să consemnăm ce se întîmplă în fiecare zi. Le-am spus: «Hai să fie un jurnal adevărat; să scriem sub formă de dialog toate micile conversații amuzante sau lucrurile uluitoare pe care le auzim.»

Conform statutului, trebuie să respectăm trei condiții: să asigurăm îngrijirea fizică, să asigurăm o plăcută atmosferă de familie și să notăm amintirile acestor oameni care sînt valori naționale. Ei au nevoie și merită ca poveștile lor să fie spuse mai departe.”

Ideea era să-i determinăm să-și spună poveștile, să le notăm și să le oferim rudelor lor. i-

*Așa a fost să fie*

Urmarea a fost o reacție extrem de pozitivă din partea comunității, mi-a spus Marian.

„Mulți spun: «În orașelul ăsta nu se întîmplă niciodată nimic bun». Or, acum puteam dovedi că se *întîmplă* și lucruri bune. Oamenii au fost foarte receptivi și încîntați. Cînd au vizitat așezămîntul s-au mirat că este atît de frumos. Nu se așteptau să facem așa ceva aici. Și eu îi înțeleg — nici eu nu mă așteptasem.”

Marian își dă seama perfect că a riscat enorm. Și-au dat pînă ultimul bănuț pus deoparte ca să întemeieze acest cămin. Ea își făcea griji în legătură cu finanțarea integrală a acestui proiect sau măcar atît cît s-o scoată la capăt.

„Era ceva ce îmi dorisem foarte mult, dar de multe ori m-am gîndit să renunț.”

Într-o noapte, după program, s-a întîmplat ceva ce a convins-o pe Marian că este pe drumul cel bun. Este ceva greu de explicat în cuvinte.

„Într-o seară reușisem în sfîrșit s-o bag pe mama în pat. Ea nu doarme prea mult și nici nu prea stă pe

█

AȘA: INIȚIATIVA A ""«•"\*

147

scaun. Este într-o veșnică mișcare. Am îngenunchiat alături de ea lîngă pat ca să ne facem rugăciunea împreună. După care m-am dus în camera lui Helen și am în-trebat-o dacă mă pot ruga și cu ea, și asta am și făcut.” O altă pensionară, Angela, fusese extrem de agitată în ziua respectivă, tot deschidea și închidea uși, vorbea cu personaje imaginare, cu motăneii sau cu persoanele de pe vremea ei, ștergea obsedant niște pete inexistente de pe chiuveta de la baie. Marian a petrecut ceva mai mult timp cu ea în seara aceea ca s-o liniștească și s-o consoleze. Cu fiecare în parte proceda la fel.

„Pur și simplu stăteam de vorbă cu fiecare, îi ascultam păsurile, discutam despre sentimentele lor și despre cele veșnice. Tocmai ieșisem din ultima încăpere și mergeam pe culoar; singura lumină era cea a unui bec de veghe. Am trăit unul dintre cele extraordinare sentimente de împăcare și de liniște sufletească din viața mea. De parcă cineva îmbrățișase cu căldură întreaga clădire.”

Marian l-a sunat imediat pe soțul ei.

„I-am telefonat și i-am spus: «Orice s-ar întîmplă, să știi că merită. Chiar dacă va trebui să închidem porțile peste o săptămînă, această experiență a meritat toată osteneala.»”

Și continuă să aibă această senzație că așa a fost să fie, și ca este o aventură formidabilă. „Adesea este neplăcut, căci am multă bătaie de cap și uneori este ca și cum așa avea o puzderie de copii mici, ceea ce este istovitor. Important însă este că a fost un lucru extraordinar pe care mă bucur că l-am realizat.”

### **Scrisul pune lucrurile pe roate**

Deși era uluită de întorsătura pe care o luaseră lucrurile, Marian nu era deloc mirată că punându-și gândurile pe hârtie a pus de fapt lucrurile pe roate. Pe scurt, ea

148

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

spune că atunci când notezi ceva începi să definești ceea ce știi și ca urmare și ceea ce dorești. Nu poți avea ceea ce dorești pînă când nu știi despre ce e vorba. Scrisul îți clarifică scopurile. Dumnezeu îți poate da ceea ce-ți dorești, spune Marian, dar trebuie să-i explici limpede ce vrei.

Și scrisul a luminat-o, ajutînd-o să înțeleagă că primul pas trebuie să-l facă ea. Pentru Marian, jurnalul era locul în care ea colecta semnele și semnalele că lucrurile sînt pe drumul cel bun și că așa a fost să fie. Astfel avea curaj să acționeze, știind că dacă își asumă riscul va fi sprijinită.

„Acesta este un alt avantaj al scrisului — mă ajută să îmi dau seama ce se întîmplă și să fiu recunoscătoare pentru asta. Când nu pun pe hârtie, uneori nu observ acele mici victorii și uit să mă și bucur de ele.”

Scrisul i-a dat curajul să acționeze.

### **Pagini profetice**

Gîndindu-mă la remarcabila sa reușită, mă trec fiori acum cînd citesc descrierea din jurnalul lui Marian, consemnată cu mai bine de doi ani înainte ca ginerele ei să-i dea ideea:

*As vrea să găsesc un cămin unde personalul sa stea laolaltă cu pensionarii, să mănînce cu ei și să aibă grijă de ei, "j ca și cum ar fi niște părinți sau niște bunici foarte dragi. /*

*Decorul ar trebui să fie unul luminos și strălucitor; colo-^ rât și cald, un decor care să le amintească celor care locuiesc acolo de zilele cele mai frumoase, cînd erau tineri și ^ activi.*

*Un loc în care cineva să le asculte amintirile, să le prețuiască și eventual să le consemneze.*

*La ora meselor să '• existe cineva care să întrețină conversația și buna dispozi-^ i ție.*

*Cineva care să le minimizeze neputința și să le apre-:,' cizeze calitățile. Un loc în care cei care îi îngrijesc să fie mai i mult decît niște simpli angajați, adică să fie niște persoane*

INIȚIATIVA

149

• *animate de compasiune și iubire, care să-și dea seama că viața lor personală se va îmbogăți pentru că se ocupă de cei '•• care au atîta nevoie de ei. Să fie niște oameni care să-i "' servească cu drag, știind că la rîndul lor alții vor avea grijă de ei la bătrînețe și că atunci cînd intră în lumea \*»fc celor fără de vîrstă se vor bucura de recunoștință și U se va mulțumi în numele tuturor celor pe care i-au ajutat. Poate că am ajuns și eu senilă și utopică de îmi doresc așa ceva. ' Departe de a fi utopică, Marian își exprima în scris ceva ce mintea ei deja începuse să pună în practică, deși încă nu-si dădea seama; deocamdată doar sufletul ei știind că așa va fi. În marea ei dorință ea anticipase realitatea. Fără să stea pe gînduri, ea își atribuisese un rol în această întreprindere. Cu aproape patru ani înainte de a deschide Bee Hive Home, Marian scrisese alte cîteva rînduri profetice în jurnalul său:*

*Cum mi-aș putea folosi mai bine viața de acum înainte? Care este binele cel mai mare pe care l-aș putea face? îmi pun această întrebare de cînd eram tînără și nu găsesc răspunsul.*

*La un moment dat am crezut că voi face o faptă remarcabilă de pe urma căreia va profita întreaga omenire și că numele meu va rămîne în cărțile de istorie. De la o vreme am început să dezvolt această idee. Știu că orice voi face va fi ceva legat de ceilalți, iar recompensa va fi o liniște sufletească alături de munca în sine. Wells, Statul Nevada, 1000 de locuitori. Un mic*

magazin, băcănie și farmacie la un loc. Dar acum mai există și altceva acolo: un minunat cămin de bătrâni, un loc în care domnește iubirea.

••••• /••'>•• •;•; r' A'K;'''»U

\* ȘI ACUM E RÎNDUL TĂU, ... , - , ..... • , .. ^: J-:!:; . . <: '->

-} Când vei mai consemna descrierea unei împliniri perfecte a vreunui proiect al tău, mergi mai departe și răspunde în scris la întrebările: „Care este locul

150 NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

meu în această ecuație? Ce trebuie să fac pentru a ajuta la rezolvarea ei?”

i Ascultă cu atenție discuțiile din jurul tău, remarcă și \* notează semnele și semnalele care ar putea fi un | stimulent și ar putea determina o inițiativă. j- Nu ai nevoie de vreo pană fermecată; chiar tu poți să

zbori.

### FORMULEAZĂ SCRISORI ADRESATE LUI DUMNEZEU

f,

\v\ \ hi ,

' t' '

!'. ttU tjn , »y' , , ,

"H< \H

iiî \*!'&}< "i"' | hirbnîi t<u> \ - m\ wyO • ••'

-of

Există o expresie „De pe buzele tale direct în urechea Domnului”, ceea ce înseamnă „Să audă bunul Dumnezeu”.

Eu spun: „Din stiloul tău direct în urechea Domnului.”

Și de ce nu? Rugăciunea pusă pe hîrtie e o modalitate de recunoaștere a prezenței lui Dumnezeu în viața ta, un fel de a-i cere sprijinul și de a-i mulțumi.

Într-unul dintre jurnalele mele am lipit un șervețel de masă de la gustarea, din avion, un șervețel pe care scrisesem la repezeală o frază; n-am găsit altceva la în-demîină atunci cînd mă aflam printre nori și mă uitam la filmul *Cîntărețul de la nuntă*. E un film foarte drăguț, dar eu n-am fost prea atentă pînă cînd n-am auzit un vers care lî căina pe erou că își pierduse iubita: „Eu nu cred într-un Dumnezeu care intervine.”

Poate că el nu credea, dar Dumnezeu intervenise oricum — pentru că el pînă la urmă s-a căsătorit cu fata pe care o iubea.

Eu cred cu tărie într-un Dumnezeu care intervine, căruia îi pasă de mine personal.

Uneori știu că pare o prostie; bineînțeles că Atotputernicul are alte treburi mai importante decît să-ti găsească acel caietețel pe care l-ai rătăcit, îmi spun eu. Există războaie și foamete, atacuri teroriste și oameni care suferă cu adevărat, psihic și fizic. -u- \* >uv. ^

152

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

Unde anume în ceruri ajunge o scrisoare ca aceasta?

*Bunule Dumnezeu,*

*Rogu-Te, ajută-mă să-mi găsesc jurnalul rătăcit. Am multe lucruri importante în el. Știu că e undeva în lume — oare l-am uitat la cafenea? Oare mă vor suna? Sau l-au aruncat într-un sertar și așteaptă să întreb eu de el? Doamne, rogu-Te, ajută-mă, pentru că Tu știi unde e.*

Precis că există în ceruri un birou de obiecte pierdute sau poate că Dumnezeu dă cîte o misiune vreunui asistent mai puțin important. Nu știu. Tot ce știu este că atunci cînd îi scriu scrisori lui Dumnezeu, indiferent cît de pămîntesti ar fi, El îmi trimite răspuns.

**Lasă-ti stiloul să răspundă**

\_iij'

''\* <V, -, -, , ""... v''

Uneori răspunsul vine prin scris sub o formă de dialog. De obicei îi scriu lui Dumnezeu seara, înainte de culcare și apoi dimineața, primul lucru, cînd încă nici nu m-am trezit bine, notez dialogul pe care l-am avut în somn.

Notez imediat cuvintele așa cum îmi vin în minte, fără să redactez sau să analizez.

Repet dorința din seara precedentă; adesea sînt uluită de precizia răspunsului.

*Doamne, unde este scrisoarea de la directorul de pro-^ gram?*

''' Este în sacoșa cea neagră de pînză pe care ai lăsat-o sub birou.

Alteori răspunsul nu este ceea ce vreau sau ceea ce aștept, dar întotdeauna este binevoitor și grijuliu, precum un părinte iubitor care-ti vine în ajutor, dar te și ceartă: ;,., ....., , .

"

^ Oare jurnalul eș& în portbagajul mașinii, alături de Lap\*-

• ^p? . . . . . / .....\*;> .....^1  
FORMULEAZĂ SCRISORI ADRESATE LUI DUMNEZEU 153

*Nu, nu este. Vreau să termini de scris această carte. Am să te ajut să-ți fie cît mai ușor. Nu lăsa să-ți stea nimic în cale — chiar nimic — lasă găsitul jurnalului — lasă întrebările și îngrijorările. Du-te la Vivace's si scrie! Hai că poți — o sa meargă de la sine de îndată ce îi vei acorda puțin timp — căci numai de asta ai nevoie. Vei descoperi și ce lipsește, dar și propriile tale forțe: în tine se află tot ceea ce-ți trebuie. Scrie doar. Am vreo șansă să găsesc și discheta pe care am atît de multe date? O să apară. Nu-ți mai pierde vremea.*

Si am făcut cum mi s-a spus. M-am întors la scris. Spre bucuria mea, în zilele următoare au apărut atît discheta cît si jurnalul.

***Să fie oare subconștientul cel care răspunde?***

Cînd pui o întrebare seara tîrziu și ai un răspuns dimineța, unul care se îndoiește de toate ar fi tentat să spună că de fapt subconștientul este cel care răspunde. Poate că așa e, dar și atunci Dumnezeu este cel care te ajută să intri în legătură cu acest subconștient care deține răspunsul. Înainte de a mă referi la răspunsuri, voi evoca o în-tîmplare dramatică petrecută cu cîtiva ani în urmă. Trebuia să fac o prezentare în fața unui grup mare de peste patru sute de persoane din statul nostru. Sponsorul mă invitase să-mi vînd cărțile și eventual casetele audio. Urma chiar să-mi fie puși la dispoziție și niște vînzători care să mă ajute la încasarea banilor.

Era o mare șansă, numai că în momentul acela nu aveam casete audio de vînzare. Mi-am amintit însă de un program pe care îl făcusem cu opt ani înainte și care fusese înregistrat. Mi-am dat seama că mesajul din acea înregistrare ar fi ideal pentru acest public — dar n-aveam la dispoziție decît o săptămîină ca să găsesc caseta, s-o multiplic si să o pregătesc pentru vînzare.

Am căutat în

154

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

camera în care aveam rafturi întregi de casete vechi, o parte cu interviuri date la radio sau cu alte programe pe care le făcusem, dar nimic potrivit. Știam exact ce casetă vreau, dar habar n-aveam pe unde putea să fie. Știam doar că există. Eram disperată, mai ales că aveam și probleme financiare. Dacă as fi găsit caseta, mi-ar fi fost de mare ajutor.

*Bunule Dumnezeu,*

S, *Trebuie să găsesc această casetă audio, s-o multiplic pen-t<i tru vînzare în cadrul întîlnirii de săptămîna aceasta. a Rogu-Te, spune-mi în scris mîine dimineță unde este — <i precis — căci n-am timp de pierdut — si ajută-mă să mă trezesc la timp, să mă simt informă, chiar dacă m-am culcat foarte tîrziu.*

*îți mulțumesc pentru prietenii si familia mea care sînt o adevărată stîncă a Gibraltarului în viața mea. -i A doua zi dis-de-dimineța mi-am luat jurnalul în pat. Eram încă somnoroasă, dar puteam să mă apuc să scriu.*

*Bine, Doamne, unde e caseta?*

"

a|f

••• ? ,

w

*In pod. •*

-(t

*Cum? Nu în camera unde sînt toate casetele familiei? ,j| în pod.*

'Jd

*N-am vreme de pierdut. Am nevoie de ea chiar acum. Podul e mare. Unde în pod?*

începusem să mă enervez. Continuam să fiu convinsă că este în camera cu casete si eram

trimisă după cai verzi pe pereți.

,<: Uită-te în stînga.

!', Ei asta-i, după ce să mă uit? ^

t'.. După o cutie de pantofi în care e oialtă cutie, la mijloc \$8

"" stînga. • • • ...£Sfitt.j ...: ,,: -,: ..-',

FORMULEAZĂ SCRISORI ADRESATE LUI DUMNEZEU 155

Indoindu-mă în continuare și încă în pijama, m-am dus în hol, am tras scara și am urcat în pod. M-am urcat, am mers în genunchi în stînga și am dat peste o cutie mare pe care nu o observasem. M-am uitat înăuntru și am găsit o cutie de pantofi cu niște casete vechi; între ele era și cea pe care o căutam și de care aveam atîta nevoie.

Acest mesaj venit de la Dumnezeu mi-a fost foarte util din mai multe motive, în primul rînd, pentru că eram la pămînt și asta mi-a amintit că Dumnezeu are grijă. În al doilea rînd, pentru că am putut multiplica acea casetă și am vîndut-o în peste două sute de exemplare în următoarele două săptămîni. Venitul obținut astfel mi-a fost de mare ajutor într-o perioadă dificilă.

Dar și mai important este faptul că (deși încă nu am înțeles cum) acest răspuns m-a făcut să înțeleg între altele că Dumnezeu nu mi-a răspuns numai mie: nu eu puseseam caseta în cutia de pantofi din pod, așa încît chiar n-as fi avut de unde să știu că este acolo.

v /Decît într-un singur fel.

### **Obținerea răspunsurilor indirecte •"**

Dacă scrisoarea este o cerere, răspunsul nu vine au-tpmat a doua zi dimineața în timp ce scrii. Dar dacă l-ai cerut printr-o rugăciune în scris, răspunsul va veni cu-rînd.

Cu mulți ani în urmă fiica mea Emily a găsit într-una dintre călătoriile ei o cărticică de vreo douăzeci și patru de pagini pe care mi-a oferit-o în dar. Textul m-a mirat foarte mult. Fusese publicat în anii '20 și avea un fel ciudat de a folosi semnele de exclamație și caracterele itali-ce. Printre rînduri se putea citi multă înțelepciune, îmi aminteam că autorul făcea o prezentare succintă a puterii scrisului asupra a ceea ce-ți dorești. Nu puteam să-mi amintesc pentru nimic în lume ;de unde apăruse

156

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

această carte sau cum să găsesc o alta similară. Am sunat la mai multe librării, dar avea prea puține pagini pentru a fi inclusă în cataloage, deci nu aveau cum s-o comande. Cum era atît de veche, mai mult ca sigur că nici nu mai existau exemplare tipărite.

Nu știam prea bine nici numele autorului, în schimb titlul era greu de uitat. Editorii susțineau că era vechea formulă prin care se comunica acceptarea unui manuscris: *It Works!*

Cînd am epuizat toate posibilitățile, i-am scris lui Dumnezeu, menționînd titlul cărții și am lăsat totul în mîinile Sale. Eram convinsă că găsirea cărții era extrem de importantă pentru munca mea și că Dumnezeu va descoperi o soluție ca eu să găsesc un exemplar.

Ei bine, vărul meu Larry spune că asta este „în stilul Zen”, adică o conexiune de idei neașteptată și perfectă, ca atunci cînd dai peste o melodie pe care o căutai de mult tocmai printre niște grămezi de discuri vechi din-tr-un magazin. La două săptămîni după ce mi-am pus pe hîrtie rugămintea adresată lui Dumnezeu, un prieten mi-a împrumutat o carte ciudată publicată chiar de el în 1972, despre cum poți să cîștigi orice concurs la care participi.

Cum eram eu cufundată în lectură, la un moment dat, fără nici o legătură sau vreo mențiune, îmi sare în ochi o referire la cartea pe care o căutam și chiar unde poate fi comandată.

Era să cad de pe scaun. Una era să-mi menționeze numele autorului acestei cărticele scrisă cu șaptezeci de ani urmă și alta era să aflu și cum pot să mi-o procur.

Într-o săptămîină am intrat în posesia exemplarului de care aveam atîta nevoie.

ÎT!

Tînaăra mea prietenă Charlotte îi scrie lui Dumnezeu timpul fără a aștepta un răspuns în scris.

Charlotte

FORMULEAZĂ SCRISORI ADRESATE LUI DUMNEZEU 157

este o vecină de-a mea, o liceeană de șaisprezece ani. Intr-o zi m-a auzit vorbindu-i mamei ei despre scrisorile către Dumnezeu.

Cu timiditate, mi-a arătat o parte din scrisorile pe care le-a scris și ea, nu numai lui Dumnezeu, ci unui întreg grup de sfinți protegători.

Am fost impresionată când Charlotte mi-a spus că-i pot citi scrisorile. Era atîta profunzime în ele, erau remarcabile și tulburătoare. Prin inocența și frumusețea lor, rugăciunea fusese transformată într-o conversație cu un prieten apropiat foarte înțelept.

*Bunule Dumnezeu,*

*Ei bine, îți cer azi un ajutor în plus pentru multele lucruri care se întîmplă în viața mea. Nu există neapărat o ordine a importanței lor. întii de toate Te rog să fii cît mai în formă. Asta presupune să slăbesc foarte mult, să mănînc rațional și să fac sport. Știu că as putea s-o fac, dar mi-ar fi util un pic de ajutor, și mai ales o motivație, îți mulțumesc pentru sprijinul dat ca să pierd niște kilograme, în al doilea rînd, îl știi pe băiatul care lucrează la băcănie? Știu că îi cunoști numele, dar eu n-am reușit să-l aflu. Ajută-mă să aflu. Dintre toți băieții cu care am flirtat el îmi este cel mai drag. Te rog, ajută-mă să nu fie o nouă dezamăgire.*

*În al treilea rînd, Te rog să mă ajuți să îmi pregătesc bine lucrările care mă năpădesc. Ajută-mă să mă concentrez și să reușesc să-mi iau cu bine toate examenele, dar și note bune la toate materiile.*

*După care Te rog să îmi găsec cea mai bună slujbă pe timpul vacanței de vară.*

*Și, în cele din urmă, Te rog să mă sprijini în noua mea funcție de conducere de la școală, ca să pot reuși și să nu mă sperii prea tare. Ajută-mă să fii alături de ceilalți, dar și să îmi găsec o slujbă și să am viața mea în același timp. Îți mulțumesc că mi-ai ascultat rugăciunea și știi că Ți-am cerut cam multe, dar sini convir<sup>ă</sup> că în totdeauna lucru-*

158 ;3MMU NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ -

*rile vor ieși cît se poate de bine în ceea ce mă privește. Este 23:05 și trebuie să mă scol la 6 dimineața, îți spun deci noapte bună. .... Cu iubire pentru totdeauna,*

*Charlotte Jean*

Charlotte n-a așteptat un răspuns direct, dar era convinsă că rugămințile ei au fost auzite. O scrisoare datată cîteva luni mai tîrziu dovedește că nestrămutata ei credință a dat roade.

*Bunule Dumnezeu, lisuse, Sfîntă Fecioară și îngeri Păzitori,*

*Ce mai faceți? Ei bine, în vreme ce Voi îi ajutați pe oameni în viața lor, vreau să Vă mulțumesc pentru ajutorul esențial pe care mi l-ați dat. Tocmai mă uitam pe ceea ce scrisesem mai demult în jurnal și măcilițal este uluitor cît de multe ați făcut pentru mine. Am avut o vară minunată, am ieșit de două ori cu grupul meu de tineri și nu mi-am pierdut slujba de dactilografă, în plus bat mult mai bine la mașină (ceva ce mi se părea absolut imposibil). Și asta nu e tot. Și cînd te. gînaești că l-am și căutat odată pe Brian, „băiatul de băcănie”. Acum sîntem prieteni și mă place așa cum sînt și acum mă plac și eu. De asemenea mă descurs foarte bine la școală, deși am un program foarte în-*

*\ cărcat. Sînt atît de bucuroasă. Am și eu viața mea și o duc*

*• \_ bine și sînt sănătoasă.*

*Ei bine, n-aș vrea să Vă cer prea multe, dar încă mi-ar trebui o.-mîna de ajutor în privința slăbitidui.*

*Măcar, acum nu mai sînt chiar așa de timidă.*

*"> Ei bine, să știi că oricum Vă iubesc și Vă trimit mii de mulțumiri.*

*Charlotte Jean vin*

***Mulțumiri și laude***

Scrisorile pe care Charlotte mi le-a arătat subliniau și •faptul că rugăciunea nu este o simplă implorare, ci și o

FORMULEAZĂ SCRISORI ADRESATE LUI DUMNEZEU 159

formă prin care omul îl laudă pe Dumnezeu și își exprimă recunoștința. Nu toate scrisorile către Dumnezeu sînt cereri de ajutor.

*As vrea să-i mulțumesc lui Dumnezeu, lui lisus, tuturor sfinților, Sfintei Fecioare și îngerilor Păzitori pentru că m-au ajutat să depășesc o perioadă grea a existenței mele. Pentru că au transformat totul*

*într-o experiență în plan spiritual. Pentru că mi-au fost mereu aproape și mi-au ascultat rugăciunile. Pentru că m-au însoțit pretutindeni, pentru că m-au ținut de mână atunci când am suferit sau m-am simțit singură. Vă mulțumesc de asemenea pentru frumoasa lume care mă înconjoară, mai ales pentru curcubeu și pentru apusurile de soare. Vă mulțumesc că mi-ați dăruit această familie și acești oameni minunați care mă sprijină și mă încurajează. Vă mulțumesc că mi-ați dat un spirit puternic și înțelept și știu că pot și voi continua la fel, nu însă fără călăuzitorii mei, companionii mei și sprijinatorii mei. Vă mulțumesc, Vă mulțumesc, Vă mulțumesc. Și rogu-Vă, dacă Vă pot fi de folos în vreun fel, ajutați-mă să aflu cum. Vă rămân pe veci îndatorată. Cu dragoste pentru totdeauna,*  
Charlotte Jean

### **Îți mulțumesc anticipat și rămân...**

Să-I mulțumești dinaintea lui Dumnezeu, anticipat, pentru ceva ce încă nu ți-a îndeplinit este o formă superioară de rugăciune, în mod implicit într-o asemenea rugăciune intervine ideea că ești copilul Domnului și că el îți va asculta ruga cu condiția să-I spui ce vrei.

„Oare ce părinte”, stă scris în Sfântă Evanghelie după Luca, „va da fiului său un șarpe atunci când cere un pește sau o scorpie atunci când cere un ou?”

Umorista Marianna Nunes, membră a Asociației Naționale a Oratorilor a scris o asemenea scrisoare antici-pativă către Dumnezeu, mulțumindu-I pentru soțul pe

d1d60

#### NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

care încă nu-l avea. Scrisoarea s-a născut dintr-un sentiment de frustrare pentru că nu își găsea partenerul prin mijloacele convenționale oferite celibatarilor. Ea citea cu nesaț mica publicitate și a răspuns la șaptezeci și patru de anunțuri matrimoniale în doi ani, un adevărat record.

„Aveam atâtea apeluri la numere care încep cu 89... încât cei de la compania de telefoane m-au întrebat dacă nu vreau să îmi blocheze accesul la ele crezând că este o greșeală.”

Era atât de pricepută la stabilirea întâlnirilor, încât a conceput chiar și un program special pentru celibatari, „Arta de a flirta”, care a apărut în revista *Life*, dar tot nu și-a găsit perechea. În final, prietenul ei Burt i-a dat un sfat în legătură cu găsirea unui partener: „Lasă totul în grija îngerilor, Ma-rianna”, i-a spus el. Și i-a oferit un înger de postav pe care ea și l-a afirmat de fereastră ca să-l vadă mereu.

Marianna a continuat să țină conferințe în lumea întreagă, în locuri exotice precum Bahrain și Kuweit, apă-rînd alături de Colin Powell, John Sununu, Marcia Clark și Christopher Reeve. Și totuși ceva îi lipsea în viață, își dorea pur și simplu, cum zicea ea, „să întâlnească și să se mărite cu un tip nemaipomenit”.

Continua să răspundă anunțurilor matrimoniale, dar era descurajată constatănd discordanța dintre ceea ce se scria și realitate, într-o bună zi ea a citit în ziarul local *Burlingame Gazette* câteva rînduri simple care au făcut s-o umfle rîsul:

„£, Respiră, are puls și poate să mănînce și singur. Dacă te ^j.. tentează, sună...”

W, I-a plăcut tipul. S-a hotărît să-l sune.

#### FORMULEAZĂ SCRISORI ADRESATE LUI DUMNEZEU 161

înainte de a forma numărul, Marianna s-a dus să îi pună apă cîinelui ei. Atunci a văzut că îngerul de la Burt căzuse în chiuvetă.

A ridicat îngerul și l-a ținut aproape.

„Precis că acesta este un semn că bărbatul visurilor mele e pe drum.”

Bărbatul care a dat anunțul acesta nostim se numea Frederick. Au vorbit la telefon, dar nu s-au întîlnit. Nu era decît o altă fundătură.

Opt luni mai tîrziu Marianna era într-un avion, în-torcîndu-se de la o conferință internațională și se simțea singură. A luat din servietă un carnetel și l-a scris o scrisoare lui Dumnezeu, descriindu-i tipul de bărbat pe care și-l dorește.

„Am scris la timpul prezent și foarte precis.” jfff 9:

A scris totul ca o rugă de mulțumire. >, y x;

Bunule Dumnezeu,

" "

îți mulțumesc din tot sufletul pentru soțul meu. Mi se dedică sută la sută. Este fidel, spiritual și râdem așa de mult împreună. Este cel mai bun prieten al meu și un amant minunat. Facem sex foarte bine împreună și ne iubim profund. Sîntem legați în plan mental, spiritual, psihologic, social, fizic și intelectual... Ducem o viață echilibrată împreună, avem reușite, sîntem fericiți în carieră și iubim animalele. Ne iubim și avem încredere totală unul în celălalt atunci cînd sîntem departe. Relația noastră este destinsă, sîntem mereu bine dispuși. Reușim să ne rezolvăm cu ușurință diferențele de opinie, sîntem atrași sexual unul de celălalt. Amîndoi dorim și intenționăm să ne petrecem viața împreună în căsnicie. Familiile noastre se îndrăgesc, călătorim împreună și petrecem sărbătorile împreună, îți mulțumesc pentru acest partener pe viață și cel mai bun prieten.

La cîteva zile după întoarcerea acasă, a sunat telefonul. Era Frederick. j • ", ""ni ' : u' < ' »> << 162

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

„își făcuse curat în cameră și găsisese numărul meu de telefon în spatele calculatorului. Ne-am întîlnim și ne-am logodit în trei luni, căsătorindu-ne nouă luni mai tîrziu.”

Asta se întîmpla acum trei ani. în prezent Marianna și Frederick se bucură de acea căsnicie pentru care ea mulțumise anticipat.

«ȘTI

### Zidul Plîngerii

•T

Ideea de a-I scrie scrisori lui Dumnezeu nu este ceva nou. La Ierusalim, lîngă moscheea musulmană a lui Omar, există un zid de douăzeci de metri socotit a fi o rămășiță a templului lui Solomon din secolul al X-lea î.C. în fața acestui Zid, evreii se adună vinerea ca să plîngă și să se roage, în mod tradițional ei îi scriu mesaje lui Dumnezeu, pe care le pun în crăpăturile acestui Zid sfînt. Puterea acestor mesaje este atît de respectată încît oamenii, dacă nu pot ajunge acolo, adesea cer altora să le pună hîrtiuțele în Zidul Plîngerii.

Asta a făcut și o cunoștință de-a mea pe nume Karla. Ea și soțul ei nu reușeau să aibă un copil. Niște enoriași ai Bisericii creștine urmau să plece spre Orașul Sfînt. Karla a notat rapid un singur rînd pe o bucățică de hîrtie: „Vreau un copil” și l-a rugat pe unul dintre cei care mergeau acolo să pună în Zidul Plîngerii. în timp ce Karla îmi povestea la telefon această întîmplare, îi auzeam pruncul care gîngurea.

„îl cheamă Kadin pe copilul nostru miracol.”

Să-i scrii scrisori lui Dumnezeu, ce idee unică! Și vestea cea bună este că nici măcar n-ai nevoie de cutie poștală sau de timbre.

I ȘI ACUM E RÎNDUL TĂU

"" Scrie-I lui Dumnezeu întru laudă și mulțumire sau „-5 scrie-I seara punîndu-i întrebări sau rugîndu-L să te ajute să iei hotărîri. Cînd te vei trezi dimineța, lasă

FORMULEAZĂ SCRISORI ADRESATE LUI DUMNEZEU 163

să vină la tine răspunsul prin intermediul uneltei de scris. Sună bizar, dar n-are cum să strice.

Bunule Dumnezeu, ajută-mă în acest proiect.

Cum as putea să-mi întrețin familia?

Mă iubești, Doamne?

Oare fac ce trebuie?

Și apropo, ai văzut cumva puloverul pe care l-am rătăcit?

Vei fi uluit ce răspunsuri vei primi — și-ți vei găsi puloverul.

., /j L) ' • t / . p.

r.r

• t iot 5r>ltVt \* n

TU. i

I'

, jrgl'rf • nmud

J.

ffv

ÎMPOTRIVIREA ARE O LOGICĂ

165

ÎMPOTRIVIREA ARE O LOGICĂ



V»,\*!' -Kl Ai <\*"
< "n\*(C)
>;<t,i/
î\*» V

†
Cînd eziți să faci pasul următor pentru realizarea unui scop, este ușor să justifici întârzierile prin programul prea încărcat sau prin faptul că alții nu sînt cooperanți. Știi ceva? De fapt tu ții totul pe loc. Hai să aflăm de ce.

**Povestea. Trinei**

• ;

M-am întîlnit cu prietena mea Trina întîmplător. Aștepta un autobuz pe o stradă aglomerată cînd am trecut pe lingă ea cu mașina. Am invitat-o la o cafea la *Vivace's* și i-am propus s-o duc acasă. Cum nu ne mai văzusem de aproape șase luni, aveam mult de recuperat.

Trina este o tînră foarte vioaie și fermecătoare. S-a întors de curînd dintr-o călătorie în Irlanda. Cu mare bucurie ea mi-a spus că și-a adus de acolo un suvenir pentru totdeauna: un fluture fermecat care este agățat pe un inel pe care si l-a pus pe buric.

Pe măsură ce vorbeam, a început să-mi povestească despre visul pe care l-a avut și despre ultimele ei întîm-plări.

Apoi mi-a arătat un bilețel, o hîrtiuță din aceea galbenă care se lipește și pe care îl pusese pe prima pagină a agendei ei; un simplu petic de hîrtie în spatele căruia se ascunde o adevărată istorie. Pătrățul acesta anunța o aventură ce de-abia aștepta să se petreacă, primul pas spre o împlinire de mult visată.

Trina mi-a mai spus cîteva lucruri. Ea a studiat economia, din primul an a fost încîntată de posibilitățile care i se ofereau; socotea că aplicarea practică a principiilor economice contează foarte mult la nivel mondial.

Așa încît a mai urmat un curs și a început să citească tot ce-i pica în mînă și avea vreo legătură cu economia. Cu cît citea mai mult, cu atît era mai sigură că dorește să ajute la progresul popoarelor în mod concret, dar habar n-avea de unde să înceapă. Oare cum a ajuns ea de la o simplă diplomă de management să dezvolte o adevărată politică economică? \*

„Nu știam pe ce drum s-o apuc. Știam doar că nu vroiam să intru în politică și asta mă descuraja. Pentru că aveam impresia că doar politica stabilește politicile.”

Cînd a auzit că era nevoie de absolvenți ca ea la Corpurile de Pace, s-a dus la o conferință de-a lor, dar și-a dat seama că nu e de ea, pentru că nu era ce-și dorea să facă.

„Să predai sau să fii expert înseamnă un ajutor imediat, dar adevărata problemă rămîn *banii*. Țările sărace ale lumii nu au o economie funcțională.”

Din nou Trina era descurajată gîndindu-se că nu există o organizație care să se ocupe de ceea ce-și dorea ea.

„Aveam un vis mareț, dar nu aveam practic cum să-l transform în realitate, așa încît am renunțat.”

s a •d

între timp, Trina și-a văzut de viața ei. Slujba ei era de asistent coordonator la Festivalul Olimpic Muzical de Vară, un program de trei luni cu muzică de cameră la deschiderea căruia urmînd să concerteze cvartetul de coarde din Philadelphia, îi plăcea mult ceea ce făcea, și mai ales faptul că lucra la o organizație artistică nonprofit, avînd deci o contribuție la viața comunității. Dar recunoștea deschis: „Deocamdată e bine că fac asta, cît încă am

166

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ ÎMPOTRIVIREA ARE O LOGICĂ

167

douăzeci de ani. Dar după aceea ce o să se întîmple? Nu vreau să continuu așa tot restul vieții.”

Trina mi-a mai spus că ea s-a oferit să lucreze voluntar la ceva care se numește Washington Works un program de pregătire cu o durată de opt săptămîni pentru femeile care trăiesc din

ajutor social și care în felul acesta își vor putea găsi o slujbă. Erau cursuri de secretariat, de calculator și de mînuire a telefoanelor, după care cei din organizație le ajutau să-și găsească locuri de muncă.

Trina era pe post de avocat pentru femeile care urmau acest program. Cînd s-a oferit, ei i-a fost dată în grijă o femeie de douăzeci și șase de ani care avea trei copii.

„Am simțit că mai mult am învățat eu de la ea decît am ajutat-o, pentru că era extraordinar de curajoasă.”

Pe lîngă slujba de coordonator al Festivalului Muzical și acest voluntariat, Trina lucra și într-o galerie de artă mai multe după-amieze pe săptămîină. Ea mi-a povestit că de curînd, într-o seară, nu erau acolo nici clienți, nici vizitatori. Era singură și plictisită în galerie. A luat un pliant rătăcit și a început să-l citească în grabă. Era un pliant care apăruse întîmplător în corespondența galeriei și pe care în mod normal nu l-ar fi citit. I-au căzut ochii pe cîteva rînduri despre oameni în acțiune și era vorba despre o femeie din oraș.

În acel pliant se scotea în evidență faptul că de curînd acea femeie fusese numită director executiv la Global Partnerships (Parteneriat Internațional), o organizație nonprofit a cărei misiune era stimularea economiilor în țările din lumea a treia, printr-un sistem numit „microîmprumut”. Se organizau un fel de bănci rurale, acordîndu-se împrumuturi mici femeilor de acolo pentru a le ajuta să înceapă o activitate la domiciliu.

Datorită acestui program, în loc să trăiască într-o sărăcie extremă, femeile puteau să cîștige suficient cît să-și întrețină familiile, să-și țină copiii la școală, să aibă bani de cumpărături și să ramburseze împrumutul cu dobîndă.

Trina a sărit în sus cînd a citit asta, a făcut ochii mari încercînd să înțeleagă impactul acestui demers.

„Vreme de trei ani citisem cărți de economie în timpul liber. Din aceste lecturi aflasem că soluțiile minore sînt mai bune decît cele majore. Cînd pornești cu pași mici, luînd în calcul situația reală din țara respectivă și construind pe această *bază*, poți să faci ceva. Or, se părea că exact asta propunea și Global Partnerships: un sistem la scară mică, local, și nu proiecte de anvergură care mai tîrziu se pot duce de rîpă.”

Deși tot ceea ce știa în acel moment despre Global Partnerships erau doar cîteva paragrafe dintr-un pliant rătăcit, Trina nu mai putea de bucurie.

„Chiar acum, mi-am spus «Vreau să mă implic în asta».”

Notase atunci numele companiei, numărul de telefon, adresa și numele noului director executiv pe hîr-tiuța aceea galbenă. S-a gîndit că va suna și va întreba dacă n-ar putea să-i trimită niște informații și dacă n-au nevoie de ea.

Pare simplu și destul de direct.

„Era perfect — era exact ceea ce îmi doream să fac, ceea ce imaginasem, fără să știu că așa ceva există.”

A lipit hîr-tiuța pătrată în agenda ei. Zilnic, Trina se uita la bilețul de cîte ori deschidea agenda ca să vadă ce are de făcut sau cînd căuta un număr de telefon sau cînd verifica o întîlnire, de fiecare dată dădea peste el — dar n-a făcut niciodată nimic.

*Să te învingi pe tine*

Trebuie să fii de fier ca să ignori un asemenea bilețel. Pentru ea era zilnic o provocare, dar nu suna. *De ce nu suna?*

Cînd i-am pus această întrebare, Trina mai întîi și-a găsit o scuză: era extrem de ocupată la galerie, dar și cu Festivalul de Muzică și voluntariatul. Am vorbit mai

168

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ  
ÎMPOTRIVIREA ARE O LOGICĂ

169

mult despre asta și în cele din urmă a recunoscut ce o împiedica să formeze numărul de telefon. Cu un oftat de resemnare, a recunoscut că ea era singurul impediment.

„Știi cum e când în sfîrsit găsești exact ceea ce îți dorești și ti-e frică să acționezi, deoarece te temi că dacă o vei face nu va ieși nimic. Nu e greu să dai un telefon și chiar vroiam să vorbesc cu femeia aceea, îmi era greu tocmai pentru că era exact ceea ce îmi doream.”

Am întrebat-o pe Trina dacă ar fi dispusă să-și pună pe hîrtie obiecțiile pentru a vedea ce se ascunde sub această pasivitate a ei. I-am împărțășit un principiu pe tema căruia am predat de ani de zile și în care cred cu tărie: împotrivirea are o logică. Si dacă reușești să treci dincolo de această împotrivire și nu să o ocolești doar, te vei elibera.

Chiar în clipa aceea am invitat-o să ia pixul și o foaie de hîrtie și să noteze și iar să noteze, încercînd să îndepărteze straturile care ascund miezul problemei. La început n-a vrut, apoi a fost uluită constatînd cît de repede îi veneau cuvintele. Și iată ce a scris: *' Cei care lucrează pentru directorul executiv sini probabil ', ' mai mari ca mine si au multă experiență în domeniu. De*

*ce și-ar don pe cineva ca mine, care nu prea are așa ceva: Mi se pare caraghios să sun și să spun: „Alo, vreau să aflu mai multe despre ceea ce faceți.” Nu știu ce să spun. Nu am destulă pregătire economică și este mai mult o chestie instinctuală. Marea problemă este că am impresia că nu as putea să explic ce anume doresc să fac. i* Si apoi Trina si-a amintit de Irlanda si de Crăciunul petrecut într-o familie irlandeză. Mersese cu mașina de la Clare la Dublin trei ore alături de prietenul ei Michael și de fratele lui mai mare Adrian, care absolvase facultatea de științe economice.

*Cînd i-am spus lui Adrian ce grozav este ca. a terminat științele economice, inclusiv masteratul, și că și eu aș vrea*

*să mi-l dau si să lucrez în economia țărilor în curs de dezvoltare, el mi-a spus: „Nu știu cine vă credeți voi, americanii. Aveți impresia că puteți merge în țările lumii a treia și că puteți schimba lucrurile, cînd ele sînt foarte bine așa cum sînt.”*

*Tot drumul pînă la Dublin, m-a tot dojenit. Nu m-a lăsat să scot o vorbă — era mult prea preocupat să-mi explice că tot ceea ce credeam eu este greșit.*

Scriind toate acestea, Trina si-a dat seama că încă mai era sub impresia comentariilor lui Adrian, mai mult, că aceste comentarii deveniseră îndoieli ale ei.

*Ce să-i spun directorului de la Global Partnerships? Ar crede că sînt doar o nebună care nu știe despre ce e vorba.*

Trina zîmbea cînd a terminat de scris. Dintr-odată totul avea o logică. Era plăcut să știi acest lucru. Cînd ești sincer, temerile se risipesc; se simțea dintr-o dată mai ușoară, ca și cum scăpase de o grea povară pe care o ducea de mult în spate.

De îndată ce reușești să identifici logica refuzului tău, blocajul dispăre, devii apt pentru acțiune. Cînd ești stăpîn pe viața pe care o trăiești, deschizi drumul pentru afirmarea vieții pe care o dorești.

După mai puțin de o săptămînă de la întîlnirea noastră, Trina a mers la un cocteil dat în onoarea demnitarilor locali și a voluntarilor de la Washington Works.

S-a apropiat de o doamnă despre care știa că face parte din comitetul respectiv si care stătea de vorbă cu o alta. Trina s-a prezentat doamnei pe care nu o cunoștea și a întrebat-o de unde este.

Ea i-a zîmbit si i-a spus: „Ei bine, tocmai am căpătat o slujbă nouă. Sînt director executiv la Global Partnerships, o organizație nonprofit.

Trina n-a mai ezitat și si-a și oferit serviciile, propu-nînd să ajute în vreun fel.

170

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

Trina a studiat tot timpul. Nu a renunțat niciodată la visul ei de a schimba lumea prin intermediul principiilor economice, de a-i ajuta pe cei sărmani să ducă o viață decentă si de a scăpa lumea de foamete. Un biet telefon era însă să-i stea în cale pînă ce a știut să înfrunte ceea ce se ascundea în spatele împotrivirii ei. După care i lumea întregă era dispusă să o si ajute puțin.

## ȘI ACUM E RÎNDUL TĂU ÎMPOTRIVIREA ARE O LOGICĂ.

Aceasta este o expresie care merită scoasă în evidență. La ce te împotrivești? Ce te face să bați pasul pe loc? Notează-ți motivele care se ascund în spatele acestei împotriviri. Ce anume te face să te simți nesigur ca să faci pasul următor? S-ar putea să ți se pară că totul este din cauza unor forte exterioare — presiunile de la serviciu, un cont bancar prea mic, un părinte sau un partener de viață neînțelegător. Mergi mai departe. Dă vina pe altcineva sau pe altceva, începe așa tocmai ca să excluzi această opreliște din sistemul tău. După care continuă să scrii pînă ce ajungi la cauza reală. Ce anume din *tine* se opune pasului următor?

Adevărul te va elibera și va face ca lumea întreagă să-ți vină în ajutor măcar un pic.

.far ramw

&inbnin. f

xs fi i n ap^t,) ' '»\*\* irA uuM 't;/j^'

. «g,,,uni- CREAREA UNUI RITU.AL,,, »sr

<VJS 'faS Ului\*.' IU^I'J\*! t J0tt| Jf»

Cînd legi scrisul de o ceremonie, el devine ceva sacru. Un ritual dă mai multă greutate faptului în sine. Combinată cu un ritual, punerea pe hîrtie a scopurilor capătă un sens, pune ceva în mișcare.

### **Povestea lui Elaine**

Elaine St. James este autoarea unei serii de cărți foarte populare despre simplitate, între care *SimpHfy your life (Simplifică-ți viața)* și *Inner Simplicity (Simplitatea interioara)*. Scriind cîte o carte pe an vreme de patru ani la rînd, ea putea acum să-si prezinte ideile în public prin conferințe, ceea ce era o mare realizare pentru o femeie care pînă nu demult nu se socotea scriitoare și chiar se temuse cîndva să vorbească în public. O prietenă comună i-a dat numele meu și ea m-a sunat cerîndu-mi un sfat în legătură cu organizarea și marketingul acestor conferințe. Ne-am întîlnit imediat și ne-am înțeles foarte bine; vorbeam ca niște surori care fuseseră despărțite din copilărie și acum se regăsiseră.

Elaine emană căldură și prietenie și își punctează povestirile cu un rîs reconfortant. Pare uluită de propriul său succes și este ferm convinsă că oricine poate reuși ca ea.

Nu știu cum am ajuns la acest subiect, dar Elaine a început să-mi povestească despre un ceremonial pe care îl practică împreună cu o prietenă în fiecare an în

172

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

ajun de Anul Nou. Am ascultat atentă. După ce mi-a explicat toate detaliile, simțeam cum îmi bate inima să-mi sară din piept și eram hotărîtă să-l pun în practică și eu. '

### **Ceremonialul săgeții**

Iată cum a început totul: Elaine și prietena ei se întîl-nesc anual pentru stabilirea scopurilor din anul care urmează. Cu vreo zece ani în urmă, prietena lui Elaine a auzit de un obicei interesant și s-au gîndit să-l încerce. Elaine îl practică de atunci în fiecare an.

„Este așa: la multe populații amerindiene există obiceiul ca triburile și familiile să se întîlnească spre a în-tîmpina Anul Nou la solstițiu; este o ceremonie specială prin care cer ceva Marelui Spirit, și anume să elimine anumite lucruri pe care nu și le mai doresc în viața lor și să *aducă* lucruri pe care și le doresc în viața lor. Modalitatea de exprimare a acestei dorințe — șase săgeți: trei pentru ceea ce nu mai vor și trei pentru ceea ce doresc.”

Pregătirea este la fel de importantă ca și ceremonia în sine.

„Ei își pregătesc cu drag aceste săgeți speciale în vîr-ful cărora pun pene. Le numesc «săgețile morții», adică ceea ce ei vor să dispară, și «săgețile vieții», adică ceea ce doresc să aibă.”

Săgețile morții sînt puse într-o vale și în jurul lor se pun frunze de tutun.

„în șir indian, ei intră dinspre nord în acest cerc, pun săgețile pe pămînt, spun în gînd niște rugăciuni, se concentrează asupra lucrurilor la care vor să renunțe sau de care vor să scape.

Apoi, dau foc săgeților. Fumul trimite un semn Marelui Spirit.”

După care se duc pe un deal, fac un cete numai că de această dată intră în el dinspre

CREAREA UNUI RITUAL

„Tot în șir indian intră în cerc, aduc săgețile, îi spun Marelui Spirit ce anume vor să aducă nou în viața lor. Lasă aceste săgeți în poziție verticală pentru Marele Spirit vreme de un an.”

Prietena lui Elaine susține că aceasta este o formă de magie absolută.

„Ceea ce dorești să fie îndepărtat din viața ta chiar este și ceea ce dorești să apară, apare. Indienii au o încredere neștrămutată că li se va da ceea ce au dorit, cu condiția să facă acest ceremonial.”

### *Versiunea ecologică din sudul Californiei ti*

Elaine și prietena ei au adaptat la condițiile lor această tradiție amerindiană.

„Noi nu știam cum să facem săgeți, așa încît în primul an. am adunat niște bețe — niște ramuri de salcie — de care am legat niște panglici în loc de pene.”

„Prietena mea, cele două fiice ale ei și cu mine am tăiat sase fișii de hîrtie pentru ceea ce noi am numit «săgețile bune» și «săgețile rele». Ne-am notat intențiile după care le-am lipit pe ramura de salcie.”

Elaine își amintește că ele toate, inclusiv fetițele, au luat în serios această pregătire. S-au gîndit bine la întrebarea: „Ce vrem să dispară din viața noastră și ce vrem să apară?” Au notat răspunsurile bine gîndite și le-au lipit cu grijă pe ramurile de salcie. Au pornit de la ideea că „dacă sistemul funcționează pentru amerindieni, va funcționa și pentru noi.”

Planul era cam așa: a doua zi se trezeau dis-de-di-minează pentru că acest ceremonial trebuia să se facă înainte de răsăritul soarelui. Elaine și prietena ei nu erau prea convinse de acest amănunt.

### NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

„Prietena mea și cu mine ne-am sculat totuși înainte de ivirea zorilor/ așa cum am promis, dar a fost un adevărat circ să le convingem pe tinerele domnișoare — de treisprezece și șaisprezece ani — deși cu o seară înainte ele erau cele mai ho.tărîte.

Erau implicate cu trup și suflet, dar cînd a trebuit să se trezească mai devreme, erau foarte obosite pentru că stătuseră pînă seara tîrziu să facă toate pregătirile. Așa că le-am spus: «Bine, Marele Spirit o să înțeleagă o amîinare de o oră.»

În sfîrșit le-am convins să se trezească; ne-am înfofolit bine pentru că era frig, ne-am suit în mașină și am mers la poalele unei coline. Am găsit un loc ce părea ideal, am coborît din mașină și am sărit peste un gard. Probabil că intrasem pe o proprietate particulară.”

Elaine cumpărase niște frunze de tutun foarte scumpe; au desfăcut pachetul și au făcut un cerc din frunzele maronii.

„După ce am desenat cercul am intrat în el dinspre nord și am spus cu glas tare Marelui Spirit ce anume vroiam să dispară din viața noastră.”

Elaine spera că Marele Spirit va înțelege că în California legile în legătură cu aprinderea focurilor de tabără sînt extrem de aspre, precum și faptul că adolescentele nu s-au putut trezi la timp.

„În loc să dăm foc săgeților, le-am îngropat, pentru că ne aflam într-o zonă în care focul era strict interzis, în schimb, am găsit o soluție ca Marele Spirit, în loc să vadă fumul, să ne *audă* doleanțele, avînd în vedere că le-am spus cu glas tare.”

Apoi s-au urcat în mașină și au mers mai sus pe colină și au făcut același lucru într-un cerc în care au intrat dinspre sud de astă dată. >/i tir ,;im

„Am intrat în cerc și ne-am spii^-dorin|sle. în loc\$lf lăsăm acolo în scris ce doream,ite nufsumva sașii

### CREAREA UNUI RITUAL

găsească și altcineva, am îngropat totul. Ne-am gîndit că Spiritul le va găsi și le va îndeplini oricum.”

De-a lungul anilor, această practică a evoluat pe măsură ce Elaine a adus tot felul de modificări personale ritualului.

„În fiecare an după aceea am adus cîte o cutie cu creioane. Era mai simplu decît să găsim

atâtea ramuri de salcie, iar săgeți oricum n-aveam de unde să luăm. În plus, vârful lor ascuțit intra mai ușor în pământ."

Ea a continuat să folosească panglici colorate în loc de pene.

„Panglicile aveau o lungime cam de cincisprezece centimetri, tot cam cât creionul, și le lipeam la capătul la care era guma — astfel încât panglicile colorate atârnavă la capătul fiecărui creion — panglici negre pentru săgețile morții și roșii, galbene, verzi și albastre pentru cele ale vieții."

i O

**Suficient de important ca să merite  
atenție** ^  
\*\*

Punând pe hârtie aceste cereri, ele pătrund în subconștient. Elaine spune: „Dacă ceva e suficient de important ca să fie cerut, este și suficient de important ca să merite atenție.

Ritualul este unul profund datorită tuturor factorilor implicați. Orice ritual poate căpăta profunzime. Pentru mine era ceva nou, așa încât am acceptat imediat.

Unul dintre motivele pentru care această tehnică aparte este eficientă este acela că presupune multe faze, fiecare lucru pe care îl ai de făcut dând și mai multă forță dorințelor tale. Acești pași sînt importanți pentru că atunci cînd îi faci transmiți un mesaj subconștientului prin care precizezi «Asta o iau foarte în serios». \*•<

Chiar și pregătirea făcută cu o seară înainte devine<sup>1</sup> un mesaj foarte important pentru subconștientul tău."?

176

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ  
CREAREA UNUI RITUAL

177

i *Marele pas înainte* ' \

Adesea Elaine își trece dorințele importante în jurul său înainte de ceremonialul îngropatului.

„Nu știu dacă și alții procedează la fel, dar adesea după ce mă întorc de la ceremonial eu notez ce reprezintă săgețile mele."

Uneori dorințele sună a rugăciune.

„În primii ani scriam doar cîte un rînd. Apoi am aprofundat problema. Cînd am văzut cît de eficient este sistemul, eu una am dat mai multă atenție definirii dorințelor."

Elaine este adesea uluită cînd își recitește paginile din jurnal după un an sau chiar și mai mult și își dă seama că „dorințele s-au împlinit fără ca să-mi dau măcar seama".

Intr-un an Elaine a scris pe o săgeată că dorește să fie călăuzită spre a face un mare pas pe plan financiar, dar și pe plan personal, precum și spre a-i ajuta pe alții să-si schimbe viața în bine.

„Mi-am văzut de treabă și am uitat de săgeata aceasta. Cîțiva ani mai tîrziu mi s-a tăiat răsufarea cînd am citit. Măiculiță! Ia te uită cîte s-au întîmplat doar pentru că am făcut această săgeată! Nu știam *exact* ce doream, vroiam doar să fac un enorm pas înainte în viața mea personală și profesională."

Este uimită acum cînd recitește această săgeată a vieții, după aproape zece ani.

;-,; *Mare Spirit,*

)< *Am nevoie să-mi fie călăuziți pașii într-o mare realizare și*

*. într-un progres semnificativ pe plan personal și financiar.*

•' *Vreau să fac un enorm pas înainte în privința realizărilor*

<•> *din viața mea de acum încolo. Vreau să îi pot ajuta și pe*

" " *alții în viața lor; vreau să ajut lumea întregă. Deocam-*

*dată abia am pășit pe drumul cel mare. Ajută-mă să mă*

*extind exponențial pe toate planurile existenței mele.*

Asta era în ianuarie 1988. În primăvara aceea lui Elaine i-a venit ideea să scrie o carte despre vânzările imobiliare. Nici nu-i trecuse prin gînd pînă atunci să scrie vreo carte. A făcut o

ofertă, a găsit o soluție de finanțare și un editor, a scris cartea și a prezentat manuscrisul.

„Am dat lovitura cu această carte — a venit și CNN. A mers excelent. Apoi Viking, editorul, m-a trimis într-un turneu de lansare fascinant.”

Era o singură problemă: de când se știa se temea să vorbească în public.

„Dintotdeauna mă adresasem Universului spunându-i: «Dă-mi un motiv să scap de această frică și o voi face». Acum aveam un motiv. Trebuia să-mi înfrîng teama de a vorbi în public, ca să-mi pot prezenta cartea.”

Drept care s-a înscris la un club unde se învăța tehnica vorbitului în public și a plecat în acest turneu în ciuda temerii ei. Curînd teama s-a atenuat. Cu cît vorbea mai mult, cu atît era mai degajată.

Acum Elaine crede că acela a fost primul pas spre o nouă împlinire personală, financiară și interioară. I-au trebuit cîteva ani, dar acum cînd privește înapoi știe exact de unde a pornit.

Datorită succesului cu prima carte, ea a înțeles cît de complicată era viața ei și a hotărît s-o simplifice.

„M-am întors din turneu și mi-am analizat felul în care îmi organizam timpul, căci aveam *extrem* de mult de făcut. Mi-am zis: «Asta este o nebunie.» Viața mea era complicată. Trebuia să-mi prezint cartea, să mă ocup de investițiile în proprietățile imobiliare și începusem seminarii pentru pregătirea agenților de investiții în proprietăți imobiliare. Cum au venit toate deodată, a trebuit să simplific mult/ și tot simplificînd am ajuns să

178

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ  
CREAREA UNUI RITUAL

179

scriu *Simplifică-ți viața* și celelalte cărți pe aceeași temă. Astfel am ajuns scriitoare.”

Prima ei carte a fost de fapt comunicarea unor informații. Nici nu-i trecea prin gînd că va ajunge scriitoare.

„Scrisesem cartea despre bunurile imobiliare doar pentru că nu exista alta și m-am gîndit că ar fi utilă. Nu mă socoteam scriitoare. Scriam ca investitor. Apoi cînd am scris *Simplifică-ți viața* am făcut-o pentru că mulți mă întrebau cum de reușesc și-mi spuneau: «Am auzit că ți-ai simplificat viața, că ai scăpat de casa aceea mare și de toate lucrurile... Ar trebui și eu să fac asta. Cum ai reușit? Ce ai făcut?»”

Elaine a jurat că nu va face niciodată nimic care să nu-i facă plăcere.

„Mi-a venit ideea să scriu cartea despre simplificare și m-am gîndit că o să-mi facă plăcere și de aceea am scris-o.”

A doua carte a venit de la sine.

„Cînd am apărut în emisiunea lui Oprah, aceasta mi-a spus: «Elaine, ce faci cu atîta timp?» Și astfel a apărut *Simplitatea interioară*. Abia după ce am scris *Simplitatea interioară*, care era deja cea de-a treia carte a mea, am început să primesc și scrisori prin care oamenii îmi spuneau că cea de-a doua carte a mea le-a schimbat viața. Am fost foarte impresionată de scrisorile pe care le-am primit. Și abia atunci mi-am dat seama că puteam deveni scriitoare.”

Au mai urmat și alte cărți despre *simplitate*. Pînă acum aceste cărți s-au vîndut în peste un milion de exemplare și fără îndoială că au influențat viața oamenilor, chiar dacă acest lucru n-a fost spectaculos.

„Sînt absolut convinsă, pentru mine este clar că totul a pornit de la acea săgeată a vieții, cu rugăciunea către Marele Spirit care mi-a călăuzit viața. Așa am scris o carte, am simplificat, mi-am depășit teama de a vorbi în public, am pătruns în lumea interioară la care nici măcar nu mă gîndisem pînă atunci. N-am nici un fel de îndoială că toate acestea s-au întîmplat doar pentru că am scris acea idee.”

Și nu încapă îndoială că oricine poate face ca ea.

••v; ; -p

Motivația contează<sup>Kii</sup>;

Elaine St. James îmi spusese povestea cu săgeata în februarie, cu cîteva zile înainte de aniversarea

mea. Așa se face că în chip de cadou de ziua mea, „tovarășii mei de păcate”, Dorothy și Biil, s-au oferit să participe la această ceremonie alături de mine. Dorothy a pregătit o masă specială cu păstrăv proaspăt, orez cu afine și un desert nemaipomenit cu lămâie și ghimber. Ne-a luat multă vreme să desfacem gumele de pe creioane. S-a încins o discuție în contradictoriu între noi în privința panglicilor — în locul penelor — dacă trebuie să fie în sus sau pe lateral ca niște stegulețe, în sfârșit am optat pentru soluția steguleț pentru că era mai ușor de prins, dar recunosc că mi-era teamă ca nu e corect.

Am pus toate creioanele cu panglici negre într-o pungă de hîrtie iar pe cele cu panglici multicolore într-o alta, de teamă ca în grabă și pe întuneric să nu le încurcăm, înainte de a merge la culcare am pregătit pentru drum o lanternă, o lopățică, o brichetă, o busolă și niște sfoară roșie.

A doua zi în zori, în drum spre debarcader, ne-am dat seama că n-avem tutun, așa încît ne-am oprit într-un magazin, cu-program non-stop. Nici unul dintre noi nu mai fumase de pe vremea facultății, așa că ni s-a părut ciudat să cumpărăm țigări Camei, pentru că mie mi se părea că țigările cu filtru Salem nu sînt destul de autentice. . :

Am cam intrat în: panică, începuse să se lumineze. Oare vom pierde momentul? Bill ne-a asigurat că soa-

180

#### NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

rele răsare la 7:10. Deci avem tot timpul. Apoi ne-am făcut probleme cu țigările: oare Camei erau destul de tari? Sau poate ar fi trebuit să cumpărăm chiar tutun Durham?

Cînd am ajuns pe plajă am însemnat cu grijă un cerc pe nisipul plin de pietricele lîngă apă, cu o deschidere spre sud. Si una cîte una am îngropat săgețile morții cu tot ce notasem pe ele și de care vroiam să scăpăm în viață. Apoi am traversat o cale ferată si am urcat pe o colină, unde am făcut un alt cerc de tutun cu deschidere spre nord si am îngropat săgețile vieții pe care erau notate cele mai înalte aspirații ale noastre.

Stăteam tăcuți și dintr-odată din întuneric a țîsnit pe linie un tren. Forța sa neașteptată ne-a făcut să ne ținem bine ca să nu ne pierdem echilibrul si ne-a răvășit părul. Părea un semn important si de bun augur.

După ce am coborît de pe colină, ne-am dus la Star-bucks. Soarele începuse să se arate. La lumina zorilor, am verificat notițele lui Elaine si am descoperit cu disperare că am făcut totul pe dos — la primul cerc deschiderea trebuia să fie spre *nord*, iar la cel de-al doilea spre *sud*. în plus, pe primele trebuia să le ardem si pe celelalte să le îngropăm.

Nu se poate. Noi pur și simplu am chemat *în* viața noastră toate lucrurile de care vroiam să scăpăm si am alungat exact lucrurile pe care le doream să fie cît mai multe la număr în viața noastră. Ne beam cafeaua și ne tot întrebam ce era de făcut,

Cînd am ajuns acasă, mezina mea Katherine, foarte înțeleaptă pentru vîrsta ei, m-a mai liniștit. Ea mi-a spus că îngrijorările mele n-aveau nici o bază. > „*Motivația* contează, și nu amănuntele”, mi-a spus ea. •f” Cîtă dreptate avea!

' Observația lui Katherine m-a liniștit si mai tîrziu m-a făcut să zîmbesc. Pe una dintre săgețile negre se afla ceva de care vroiam neapărat să scap: „Să nu mai îmi

#### CREAREA UNUI RITUAL

181

fac atîtea griji.” Adevărul este că nu conta nimic din toate acestea, nici direcția în care erau îndreptate panglicile, nici ora, nici marca de țigări, nici arderea sau îngroparea. Singurul lucru care conta era intenția, și aici era totul foarte clar. Intenția noastră era să ne concentrăm asupra dorințelor noastre cele mai profunde, ce vroiam cel mai mult și ce anume nu mai eram dispuși să tolerăm și de aceea apelam la o forță superioară care să ne ajute.

Nu uita asta atunci cînd îți pregătești propriul ritual. Nu contează atît de mult *ce* faci, ci *cum* faci. Important este să faci cu grijă și cu respect și vei avea rezultate.

Nu amănuntele contează, ci motivația.

#### ȘI ACUM E RÎNDUL TĂU

Adaptează tradiția amerindiană a săgeții la^ situația specifică sau inventează-ți propriul ritual.



Însă el-a-borează-1, ține minte că pregătirea este la fel de importantă ca și ceremonialul în sine. Fă tot ce crezi că e de natură să confere solemnitate momentului. Include sub o formă oarecare cele patru elemente, pământul, aerul, focul și apa, precum și mîncarea și cîteva obiecte de recuzită ca simboluri, eventual arde niște plante aromate. S-ar putea să vrei să folosești un anumit instrument de scris, să zicem un toc cu peniță sau chiar o pană de gîscă. Completarea notării scopurilor cu un ritual dă mai mult sens mesajului. Pune ceva în mișcare.

.IOBfe !ÎO" L.Ti ' ,4 ;'fu Stă» V

" **DETAȘAREA; CREAREA**

| «K j UNUI ECHILIBRU ' '

f j

'LL?ı

. tîr

Pe lîngă faptul că introducea un element de ritual în ceea ce punea pe hîrtie și mai apoi obținea, ceea ce m-a intrigat în povestea lui Elaine a fost „voința de detașare". Era ceva la care nu mă gîndisem.

Tradiția amerindienilor descrisă de Elaine includea nu numai ceea ce-ți doreai în viață, ci și ceea ce nu-ți doreai și ceea ce voiai să dispară. În cartea ei *Living The Simple Life (Să trăiești o viață simplă)*, Elaine recomandă ca atunci cînd intervine ceva nou să arunci sau să renunți la ceva vechi. Iei o jucărie nouă pentru copii, dă una veche la săraci. Noi ustensile de bucătărie, aruncă-le pe cele vechi. O carte nouă, caută prin rafturi și alege o carte pe care s-o oferi unui prieten. Lasă loc noului și renunță la ceea ce nu mai folosești.

Mark Victor Hansen, în celebra sa *Chicken Soup for The Soul (Supă de pui pentru suflet)*, are o soluție radicală pe care am încercat-o odată și a dat rezultate. El sugerează să pui hîrtiute pe toate obiectele de îmbrăcăminte din dulap, numerotîndu-le de la 1 la 10, 1 fiind „îmi place, o port tot timpul", iar 10 fiind „n-am să mai port asta niciodată decît dacă sînt invitat la o petrecere la care se cere vestimentație retro". Fă cît mai repede etichetele; nu sta pe gînduri, nu te implica afectiv. Apoi aruncă sau dă săracilor sau unui prieten (sau la o grădiniță pentru a fi transformat în costume) tot ce trece peste cifra 3.

DETAȘAREA; CREAREA UNUI ECHILIBRU

183

La început dulapul va părea gol (și știi ceva? de fapt asta este adevărata ta garderobă oricum). Și acum urmează partea magică. În cîteva luni dulapul se va umple la loc, numai că de data asta doar cu lucruri între 1 și 3; cu alte cuvinte, vor fi obiecte de îmbrăcăminte pe care le porți efectiv. Dacă ești ca mine nici măcar n-o să-ți mai amintești că le-ai cumpărat, așa încît iar o să cheltuiești, o să găsești bani pentru garderobă, într-o bună zi te uiți în dulap și constai că iar e plin, și le sortezi din nou: oare de unde au apărut toate astea? Poate că puloverul era un dar de la un prieten, pantalonii erau cu preț redus, îți plăcuseră atunci cînd te duseseră la magazin ca să cumperi un cadou pentru un prieten. Nici nu ți-ai dat seama de hainele elegante pe care le-ai băgat în căruciorul de cumpărături atunci cînd ai cumpărat un teanc de la un depozit cu reducere. Ideea este că atunci cînd ești dispus să arunci din dulap ceea ce nu mai îți trebuie, imediat se face loc pentru ceva nou și mai bun. Ceva care e potrivit. Minunea e că se întîmplă în mod subtil, exact cum promisese Mark Victor.

Analogia este clară, în viață trebuie adesea să fim gata să renunțăm la ce e vechi, la lucrurile care nu ne mai trebuie, pentru a face loc noului.

De-a lungul anilor am frecventat multe semnalii de tip „eficiența umană/progres personal". Ele încep toate cu variațiuni pe aceeași temă. Înainte chiar de a te apuca de ceva, trebuie să-ți răspunzi singur la trei întrebări de tipul celor de la oracolul din Delfi: De ce ai venit? Ce te aștepti să cîștigi? Ce ești dispus să sacrifici? Pe mine întotdeauna m-a impresionat cel mai mult ultima. Nu mi-a plăcut niciodată ideea că trebuie să sacrific ceva ca să obțin altceva.

Acum înțeleg forța acestui principiu ce poate fi generalizat în toate, începînd cu ordinea din pod și pînă la

184

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

renunțarea la niște relații interumane; trebuie să faci loc pentru altceva nou.

Un profesor cu experiență mi-a spus cândva: „A deveni stăpîn înseamnă a fi dispus să renunți la tot ceea ce nu merge în viața ta. Să renunți la ceea ce-ți este familiar este greu.”

Renunțarea la ceea ce nu merge este în strînsă legătură cu asumarea răspunderii față de propria ta viață. Săgețile negre din ceremonialul săgeților, cele care trebuie arse sau îngropate cît mai adînc crează un echilibru care te face să-ți asumi răspunderea propriei vieți. Sînt ca o declarație făcută în fața lumii întregi despre felul în care ești gata să depășești condiția de victimă și să-ți asumi totul trecînd la fapte.

Curînd după aceea s-ar putea să descoperi că ți-ai schimbat comportamentul prin diverse acțiuni subtile de care la început nici nu ți-ai dat seama că au vreo legătură cu dorința ta. De exemplu, Elaine pentru cartea sa *Simplitatea interioară* a găsit o metodă concretă de măsurare și de combatere a pesimismului. Această metodă se bazează pe un străvechi ritual chinezesc cu pietricele, pe care însă Elaine le-a înlocuit cu boabe de fasole — cîte un bob pus într-o ceașcă pentru fiecare gînd negativ care-ți trece prin cap în timpul unei zile.

„La sfîrșitul zilei uită-te în ceașca inițial goală și numără cîte gînduri negative ai avut. Acesta este un mesaj *grafic* către subconștientul tău. E un fel de a-ți urmări gîndurile, obligîndu-te să-ți formezi deprinderea de a *recunoaște* un gînd negativ atunci cînd el apare.”

I-a trebuit ceva timp lui Elaine ca să facă legătura între bobul de fasole pe care îl recomanda celorlalți și săgeata pe care o îngropase cîndva și pe care scrisese

*Vreau să scap de griji și de gîndirea negativă.*

„Doar cînd am privit în urmă mi-am dat seama de j toate lucrurile pe care le făcusem ca să scap de gîndirea

DETAȘAREA; CREAREA UNUI ECHILIBRU

185

negativă, cum ar fi sistemul cu boabele de fasole, simple declarații și notatul în jurnal atunci cînd aveam vreo situație în viață care îmi provoca o mulțime de gînduri negative. După care mi-am amintit de dorința de pe săgeată.”

*Cum se ajunge la un nivel mai profund*

La început pare o contradicție în termeni, dar uneori lucrurile de care trebuie să ne detașăm sînt exact cele pe care le dorim. Gloria și-a întîlnit partenerul doar după ce a început să își întrețină acea imagine a felului în care ar arăta viața ei în cazul în care acest bărbat n-ar apărea.

„Trebuia să mă împac cu ideea de a nu obține ceea ce-mi doream cel mai mult.”

Ceva mai tîrziu, ea mi-a spus povestea unor prieteni de-ai ei care au încercat fără succes vreme de mai mulți ani să înfieze un copil, în filial, Gloria le-a sugerat să procedeze ca ea, scriind scrisori copilului necunoscut. Au făcut asta aproape un an și au avut multe de învățat. Și-au găsit liniștea sufletească. Ei i-au spus Gloriei: „Mi-am dat seama că sîntem un cuplu, o familie, chiar și fără acest copil.”

§

Trei zile mai tîrziu au obținut copilul.

î

ȘI ACUM E RÎNDUL TĂU

1. începe cu dulapul, pentru a constata ce liber te simți cînd scapi de ceva, acesta fiind un exemplu concret prin care înțelegi că dacă te cramponezi de niște lucruri de care nu mai ai nevoie, nu vor apărea altele noi și pe care le dorești, înarmat cu un pix și un carnetel, cu bilețele cu lipici, folosind sistemul descrierii anticipate, etichetează rapid fiecare obiect de îmbrăcăminte din dulap, numerotîndu-1 de la 1 la 10. După care dă săracilor sau aruncă pur și simplu tot ce trece de cifra 3. Nici n-o să-ți dai seama cum dulapul o să

186

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

i

se umple iar cu lucruri noi — lucruri care-ți plac și pe care chiar le porți. Te asigur.

Asta trebuie să se transforme într-o lecție de viață, mai ales dacă te-ai blocat în realizarea unui

scop pe termen lung.

2. Notează pe niște bucățele de hîrtie lucrurile care nu merg în viața ta și la care ești gata să renunți. Cu un adevărat ceremonial, debarasează-te de ele treptat. Poți eventual să faci un foc pe plajă și să le arunci în flăcări pe rînd. Sau îneacă-le — într-uu lac sau un rîu, aruncă-le din barcă — sau aruncă-le în toaletă și trage apa (eu personal n-ai făcut niciodată asta, dar un prieten mi-a spus că îți dă o satisfacție enormă). Eventual, poți să pui hîrtiuțele în baloane cu heliu și să le lași să zboare spre cer. Vei fi liber precum păsările cerului în momentul în care vei fi scăpat de ceea ce te trăgea înapoi.

Fii dispus să renunți la ceea ce dorești, în cartea sacră hindusă *BhagavadgM*, Krishna îi spune lui Arjuna că doar renunțînd la orice fel de legături poți să-ți găsești liniștea absolută.

Prin scris vei cunoaște liniștea sufletească.

Rămîi puțin în această zonă a liniștii, căci urmează să se întîmple ceva palpitant.

AXA'HiA, "fi ^""^ i u l i \*-

## MULȚUMIRILE

r-1

'O. '•l

„(T) ,.f.\*\*

lf

Pe frigiderul nostru este înscrisă de ani de zile deviza: Daca ai un vis, urmează-l. Dacă prinzi un vis, hrănește-l. Dacă visul se împlinește, sărbătorește momentul.

Sărbătorirea este o recunoaștere a victoriei și-ți dă prilejul să te oprești o clipă pentru a mulțumi celor din jurul tău: familiei, prietenilor și celorlalți care te-au ajutat să-ți transformi visul în realitate.

Sărbătorește rezultatele și mulțumește celor care te-au ajutat să le obții.

### **Exprimarea recunoștinței**

Faptul că te oprești, ca să-ți exprimi recunoștința încheie un cerc care te pregătește pentru ceea ce urmează.

Ron, tipul care scrie zilnic „Listă intențiilor sale”, mi-a împărtășit un lucru pe care îl știa de la un prieten care se pregătea să devină șaman. Prietenul acela i-a spus lui Ron că înțelege binele din propria viață făcînd gesturi frumoase față de ceilalți.

Cînd Ron si-a găsit apartamentul pe care si-l dorea și avea colegul de cameră ideal, a ajutat un alt student care își căuta o locuință. Prietenul lui îi sugerase că actele de recunoștință trebuie să fie conștiente și gîndite și nu întîmplătoare sau retroactive.

... n ^••.

188

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

### **Fii recunoscător pentru ceea ce ai**

Nu este nevoie să aștepti să obții ceea ce-ți dorești ca să fii recunoscător.

Gloria mi-a spus că în așteptarea sufletului pereche a existat un moment hotărîtor atunci cînd o prietenă, în loc să o încurajeze, i-a pus o întrebare foarte precisă.

„Prietenă mea Jane s-a uitat la mine și a zis: «De ce ti-ar da Dumnezeu mai mult dacă tu nu ești recunoscătoare pentru ceea ce ai?»

Era un adevăr incontestabil și edificator, în acel moment mi-am dat seama că trebuie să fiu recunoscătoare pentru *viața* mea, și asta înainte de a-l invita în ea pe sufletul meu pereche. Totul este o chestiune de recunoștință."

Chiar în noaptea aceea Gloria i-a scris o scrisoare:

„Dragă Jumătate,

în ultima săptămîină s-au întîmplat multe lucruri minunate care m-au ajutat să-mi dau seama că sînt în stare să

•\* aduc binele în viața mea. Mfl simt împlinită și mă minunez de această bucurie a împlinirii. Evident, miracolul cel mai mare este să te am pe tine în viața mea. Am tendința de a nega binele, frumosul și

*tot ceea ce am deja — dar am să-mi supraveghez mai atent reacțiile și am să mă schimb. Din fericire, Dumnezeu este mantra mea.*

„Trebuie să recunosc binecuvântarea pe care Domnul mi-a dat-o deja înainte de a primi alte binecuvântări. Să mulțumesc mai întâi, și apoi voi fi pregătită să primesc iar.”

*Mult am fost binecuvântată și sînt recunoscătoare pentru asta.*

### **o? Achitarea facturilor prin recunoștință**

<sup>rf</sup> De mulți ani scriu cuvîntul „Mulțumesc!” în căsuța din stînga jos a fiecărui cec pe care îl semnez. Deși o fac de ani de zile, nu este un automatism, ci un act delibe-

MULȚUMIRILE

189

rât. Este un fel de a mulțumi pentru banii care se vor reîntoarce la mine, o mulțumire pentru faptul că am bani de cheltuială, și mai ales mulțumiri către persoana sau compania căreia îi adresez cecul.

Acest „Mulțumesc!” este un fel de a-mi aminti de toți cei care îmi înlesnesc viața.

E modalitatea prin care găsesc răgazul de a mă gândi la lucrul pentru care am emis cecul și la cei care se află în spatele acestui serviciu. Asta mă face să stau și să mă gândesc, să mulțumesc că am bani de cumpărături, că am cu ce încălzi casa, că mi-a fost luat gunoiul și mi s-au dat niște ambalaje reciclabile. Mulțumesc pentru serviciile telefonice, datorită cărora pot să-mi fac meseria și să păstrez legătura cu cei dragi.

Cînd scriu „Mulțumesc!” pe cec, îmi achit facturile prin recunoștință.

### **Cum poți face ca lumea să fie mai frumoasă**

Fiii mei James și Peter duc mai departe această „exprimare a recunoștinței”; ei trimit mulțumiri personale în fiecare zi.

Așa cum am mai spus, ei au o firmă de design grafic. Au început într-o cămăruță cu doi angajați și acum au un sediu impunător în centrul orașului și conturi importante în bancă.

Peter spune: „Indiferent cît de departe am ajunge și cîți bani am cîstiga, cîți angajați am avea, nu-i vom uita niciodată pe cei care ne-au ajutat să ajungem aici.”

În general, în lumea afacerilor se obișnuiește să se ofere cadouri clienților, adică celor care îți dau bani; de exemplu, reprezentantul unei firme poate oferi cutii de flori pentru a mulțumi unui distribuitor la sfîrșit de an; în felul acesta el își exprimă recunoștința pentru faptul că s-a cumpărat de la el și că și-a vîndut produsul. Peter povestește cum ei au făcut ceva în plus. „>

.i; Ci,,

190

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

„Evident că Bullseye Graphics nu-si uită clienții, dar ne amintim și de vînzători — de cei care fac treabă pentru noi — și nu doar de cei care plătesc, ci și de cei pe care îi plătim. Deviza noastră este «Ai grijă de cei care au grijă de tine».”

Astfel, Peter și James scriu scrisori de mulțumire celor care lucrează pentru ei. Pe lîngă plată, îi trimit o felicitare fotografului care recent a stat vreo două ore cu ei în frig ca să facă niște poze, sau specialistului în prelucrări digitale color pentru că a lucrat cu ei la primele ore ale dimineții ca să facă niște copii color pentru o prezentare.

Niciodată nu fac nici o plată fără a atașa un bilețel de mulțumire, chiar dacă e doar o chestiune de rutină, cum ar fi leafa lunară.

„Aceste cîteva rînduri nu înseamnă o primă, ci doar un bilețel, cîteva rînduri scrise în grabă și puse în plicul cu plata. Poate să fie ceva simplu, «Vă mulțumim că ne-ați ajutat să facem o impresie bună» sau «Vă mulțumim, pentru efortul depus». Chiar dacă de fiecare dată formula este aceeași, cel care primește bilețelul va avea o zi mai bună.”

”

Peter și James trimit scrisori de mulțumire și priete-, nilor și familiei. Nu există vreunul dintre noi care să nu fi primit o scrisoare de mulțumire scrisă de mîna în loc de una verbală cum se

obișnuiește. Recent, prietenul lor Kevin l-a rugat pe socrul său Gary să le împrumute camioneta ca să transporte niște lăzi cu materiale promoționale la un client.

Kevin i-a spus lui Gary: „Să nu te mire dacă ai să primești un bilețel de mulțumire.”

În final au avut nevoie de o mașină mai mare, dar prima dată când Gary își va folosi camioneta va găsi pe bordul ei o scrisorică de mulțumire de la James și

„Ei, bine”, spune James, „s-a omorât atîta să curețe mioneta, să facă plinul și a fost dispus să ne-o dea..Așa.

MULȚUMIRILE

191

încît vroiam să știe că îi sîntem recunoscători pentru asta.”

Asta produce un fel de reacție în lanț. Cei cu care fac afaceri sînt încîntați să-i vadă și la rîndul lor sînt drăguți cu alți clienți, eventual le scriu și ei bilete de mulțumire. Și pentru că-și scriu mulțumirile, James și Peter sînt mai conștienți de lucrurile bune care li se întîmplă și de sprijinul pe care îl primesc din toate părțile. Ei subliniază partea pozitivă și nu lasă să se creadă că totul li se cuvine.

O astfel de atitudine devine un reflex. Sau, cum spune James, „începi să observi și să fii recunoscător pentru mici amabilități și faci un semn de mulțumire către cel care te-a lăsat să treci cînd circulația este foarte intensă”.

Peter zîmbește și spune: „Facem ca lumea să fie mai bună ori de cîte ori trimitem o scrisoare de mulțumire.”

ȘI ACUM E RÎNDUL TĂU

1. Completează o pagină cu toate lucrurile bune din viața ta. Sînt recunoscător pentru \_\_\_\_\_ și care continuă să mi se întîmple. Transform-o într-o rugăciune, începe cu lucrurile mici și evidente.

*Sînt recunoscător pentru prietenii mei.*

*Sînt recunoscător pentru acoperișul de deasupra capului.*

*Sînt recunoscător pentru bibliotecă.*

*Sînt recunoscător pentru puloverul meu care-mi ține de cald.*

*Sînt recunoscător pentru apusurile de soare și pentru curcubeie.*

Poate să fie și mai mult de o pagină, dacă pixul te ascultă.

2. Caută modalități de a mulțumi oamenilor în scris; de exemplu, scrie în condica de la poștă nu ca să te plîngi că ți-a fost rătăcită corespondența, ci ca să faci

192

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

un compliment funcționarului care a fost săritor și plin de bunăvoință.

Cînd faci cumpărături la un magazin sau ai contacte de afaceri cu o companie oarecare, notează-ți numele persoanei pe care ai apreciat-o pentru felul cum a cooperat și exprimă-ți recunoștința în scris.

3. Cînd visul ți se împlinește, sărbătorește momentul. Sărbătorirea este forma prin care mulțumești celorlalți pentru gesturile frumoase. Și ai grijă să mulțumești tuturor celor care te-au ajutat ca să-1 împlinești.

Cînd nu uiți să mulțumești, cînd trăiești într-un spirit de recunoștință, vei avea și mai multe lucruri pentru care să fii recunoscător. . . » • •

' V,U«

M'">-v? ;

»n p ir

**CUM SĂ REACȚIONEZI  
ÎN CAZUL UNUI EȘEC**

Si dacă ceea ce pui pe hîrtie nu se întîmplă?

Mai întîi stai puțin si gîndește-te, poate că *s-a întîmplat*. Sau poate că nu s-a întîmplat cînd vroiai tu. întoar-ce-te în timp si descoperă rezultatul la rezultat, avantajul avantajului la avantaj. Ce vroiai de fapt să-ti aducă realizarea scopului respectiv? Poate că ai obținut ceea ce vroiai, dar pe altă cale.

Prietena mea Charlie dorea să urmeze medicina. Ea a pus totul pe hîrtie amănunțit — dar nu a reușit. Oare a fost un eșec?

Dorea să urmeze medicina ca să fie doctoriță. Vroia să fie doctoriță ca să îi ajute pe cei bolnavi. Charlie lucrează acum într-un spital dintr-un oraș mare ca asistentă medicală pentru bolnavii de SIDA.

Un alt prieten de-al meu dorea cu tot dinadinsul o anumită slujbă. El a scris mai multe dimineți la rînd cum i-ar fi schimbat viața această slujbă. Și n-a obținut-o.

„La început”, mi-a spus el, „mi-a fost greu să recitesc de ce îmi dorisem acel post. Apoi mi-am dat seama că mesajul era altul, și încă unul foarte limpede<sup>1</sup>. Nu slujba în sine conta, ci ceea ce reprezenta ea pentru mine: posibilitatea de a plăti mai ușor studiile fiului meu, dar și ipoteca pe casă, plus banii necesari pentru o călătorie cu

194

NOTEAZĂ SI ACȚIONEAZĂ

familia. Acestea erau lucrurile foarte importante care reieșeau din ceea ce scrisesem, precum și să fiu mulțumit de munca mea si apreciat pentru ea.

Acum, cînd privesc cu atenție, îmi dau seama că am obținut tot ceea ce dorisem. De fapt e chiar mai bine, pentru că am o slujbă mai aproape de casă si-mi convine mai mult firma. Pînă să-mi dau seama de asta eram încă blocat de faptul că, deși notasem, nu reușisem să obțin slujba dorită.”

De fapt pentru el nu *slujba* era scopul, ci un sentiment de siguranță, precum și banii pe care îi dorea, dar și o călătorie mai lungă cu familia.

Jaimee dorește să ajungă la New York — și își pune pe hîrtie scopul și primul rezultat: scopul este să trăiesc si să muncesc la New York. Pe măsură ce scrie, ajunge la rezultat și merge mai departe, trece prin mai multe faze succesive. Motivul pentru care dorește să meargă la New York este că vrea să cînte într-un club de jazz, pentru că numai așa s-ar simți împlinită, pentru că la asta este ea bună si merge în felul acesta ar putea aduce bucurie oamenilor prin talentul ei. De aceea, ea poate adormi fericită și tot de aceea știe în adîncul sufletului ei că tot restul vieții își poate face visuri mari care pot deveni realitate.

Ea își nota scopul, dar si după un an tot n-a ajuns la New York. Știți ce a făcut atunci? A imprimat o casetă de prezentare pe care a trimis-o la cluburile din orașul său natal și a început să cînte jazz în cluburile de acolo.

Ea n-a renunțat la visul de a ajunge la New York, dar între timp poate profita de rezultatul la rezultat din viața ei.

CUM SĂ REACȚIONEZI ÎN CAZUL UNUI EȘEC ' 195

### **Explorează și alte căi de atingere ii** **a scopului**

Există multe căi care duc în vîrfurile muntelui, dar priveliștea de acolo este aceeași. Cînd te concentrezi asupra rezultatului, nu trebuie să te descurajezi. Trebuie doar să te întrebî întruna: „Dacă nu asta, atunci ce? Ce altceva as putea face ca să obțin aceleași rezultate finale?”

Umorista Marianna Nunes prezintă această formulă utilă pentru un dans al vieții. „Doi pași înainte, un pas înapoi”: ce va fi, ce nu va fi, și ce dacă? Tot înainte!

Cînd o anumită acțiune te apropie de scopul propus, dar nu are rezultatul așteptat, nu trebuie să-ți pierzi curajul, ci ia-ți ca mantră următoarele rînduri:

' Ce va fi  
i n " Ce nu va fi  
' » Și ce dacă? " ' ^ ""M> "j. " - ^5U'

tot înainte!

"ii"i "'•.'"^f-'

### **Direcționarea activității cerebrale**

Emisfera dreaptă a creierului guvernează sentimentele, partea din tine care nu vorbește, în vreme ce emisfera stîngă dirijează gîndirea logică și rațională. Cînd nu-ți poți realiza scopul, încearcă să determini cu care parte ai acționat și orientează-te imediat spre partea cealaltă. Găsește-ți o ancoră emoțională dacă partea practică domină jocul — și încearcă să-ți distrugă visurile. Pune pe hîrtie cum este, *ce simți* cînd îți atingi scopul. Fii cît mai pasionat și mai expresiv. Stabilește o legătură emoțională.

Invers, fă ceva concret dacă sentimentele tale sînt cele care hotărăsc totul. Dacă emoțiile (frica, îndoiala, sentimentul de inutilitate) te trag înapoi, fii practic. Gîndeste cu capul, nu cu inima. Educă-te: ia-ți niște bro-

196

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ  
CUM SĂ REACȚIONEZI ÎN CAZUL UNUI EȘEC

197

suri sau niște cărți în care să existe niște imagini cu felul în care ai vrea tu să fii; discută cu cei care au reușit în acel domeniu; după care notează niște aspecte practice ca să te ancorezi mai bine.

Această orientare te determină să recapeți controlul și să creezi un echilibru pentru a te debloca.

### **Stăpînește-te!**

Bine. Ai scris despre relația perfectă și ai întîlnit pe cineva care corespunde perfect descrierii. Dar n-a ieșit nimic. Este oare un eșec?

Nu ai reușit pînă la urmă să faci croaziera în Caraibe. Altcineva a cîștigat excursia la Paris. Mai încearcă.

încearcă din nou ca să cîștigi sau găsește altceva. Așa te-ar sfătui și Helen Hadsell. Helen a scris cartea *Nume li ană Clain li (Numește si dorește)*.

îmi place titlul.

Pentru Helen *Numește si dorește* se referă în special la concursuri. Eu as extinde acest titlu pentru a cuprinde orice poate fi pus pe hîrtie pentru a se îndeplini. Nu-meste-1 și apoi doreste-1, asta înseamnă de fapt a pune pe hîrtie ceea ce vrei să se întîmple.

Helen spune: „Nu este un eșec, ci doar o amîinare în obținerea rezultatelor.”

Iată ceva pentru acei dintre voi cărora le plac emblemele, monogramele, aforismele și le lipesc pe oglinda din baie sau pe calculator:

**NU ESTE UN EȘEC, CI DOAR O AMÎNARE ÎN OBȚINEREA REZULTATELOR.**

'g

Helen merge mai departe și explică: „Nu renunța și nici nu anula binele sau energia pozitivă doar pentru că ești dezamăgit. Spune-ți: «Probabil că am nevoie de ceva mai multă experiență.» Asta face adevărate minuni pentru trup, pentru minte și pentru bunăstare.”

Unul dintre principiile programării neurolingvistice spune că nu există eșec, ci doar feedback-uri. Puterea constă în răbdare. -.>?<<<

### **; La un metru de aur**

Napoleon Hill spune o poveste memorabilă în lucrarea sa devenită clasică *De la idee la bani*. În perioada Goanei după aur un oarecare domn Darby avea o mină de aur în Colorado. A exploatat-o cu mare folos, dar pentru scurtă vreme, după care părea că se epuizase. El a săpat ceva mai încolo, ceva mai adînc, dar nimic. Drept care a renunțat, a vîndut echipamentul de minerit cu teren cu tot pentru doar cîteva sute de dolari. La doar *un metru* de locul în care Darby încetase să mai sape, noul proprietar a dat peste un zăcămînt de aur care valora milioane.

Această întîmplare i-a schimbat viața lui Darby. Nu și-a uitat niciodată greșeala, și anume că s-a oprit doar la un metru de aurul său. Ani de zile mai tîrziu el spunea: „Această întîmplare a

avut însă și o parte bună. Ea m-a învățat să *continuu iar și iar*, indiferent cât de greu mi-ar fi, a fost o lecție pe care trebuia s-o învăț înainte de a întreprinde ceva."

„Una dintre cele mai obișnuite cauze ale eșecului”, conchide Hill, „este obiceiul de a renunța atunci când suferi o *înfrângere temporară*”. \*•j<sub>v</sub> Nu te opri la un metru de aur. . . . , .-•.

Intoarce-te și mai sapă. . . . , .- , < " • ••

**Prăbușire? Ura!** r < ' < i>.. . < ,

, Am o veste bună pentru tine.

Când totul pare pierdut, este un semn clar că totul vă porni pe drumul cel bun.

• Cf. Napoleon Hill, *ap.cit.* pp. 22-23. (N.ed.)

198

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

-%/.iW ri ).i

Încă de când ne năstem primim o lecție de la viață. Cele zece minute dinaintea nașterii propriu-zise sînt adesea cele mai grele atît pentru mami, cît și pentru copil. Se numește „tranziție”. Mama este pe cale să renunțe (prea tîrziu!), în vreme ce tatăl, care a citit cărți despre nașteri și a urmat cursurile Lamaze, este în extaz: el știe că după lunga perioadă de travaliu copilul va veni pe lume.

Tot așa și în viață, haosul adesea apare cu puțin înainte de împlinire. Când recunoști această schemă începi să te bucuri cînd totul se prăbușește, înseamnă că te apropii de linia de sosire. Cînd totul se prăbușește eu strig: „Ura! înseamnă că succesul e pe aproape!” Calculatorul se strică, mașina se defectează — grozav! înseamnă că urmează cu adevărat ceva *extraordinar*. Continuă. Prăbușirea vestește împlinirea. Ești la doar un metru de aur.

Și dacă ai pornit pe drumul cel bun, nu trebuie decît să mergi mai departe •— și să continui să pui totul pe

hîrtie ca să se realizeze.

oii

j i'

## Epilog

Așa cum se întîmplă de obicei în viață, chiar în timp ce scriam această carte am avut ocazia să testez eficiența acestor principii. Mai ții minte din Introducere cum pentru că am crezut în Sf. Iosif am reușit să-mi vînd casa — bună treabă — dar cum trebuia să cumpăr o alta în care să mă mut.

Aș vrea să îți pot spune că nu m-am îndoit nici măcar pentru o clipă că-mi voi găsi exact ceea ce-mi doream, dar nu a fost așa. Privind retrospectiv, îmi dau seama de asta. Eram speriată. Evident, am pus pe hîrtie ceea ce vroiam, am fixat „un termen limită”, dar chiar în momentul în care scriam mi s-a părut că e o prostie și m-am îndoit de rezultat. Oare de ce nu pot să fiu și eu ca Sydne? Îmi spuneam. Să scriu o listă, să iau un ziar, să spun o rugăciune «ca să fie mai ușor» și să găsesc din prima încercare casa pe care mi-o doream. M-am gîndit și la Gloria, care mi-a mărturisit la un moment dat că era atît de disperată, încît ar fi acceptat orice bărbat — și atunci mi-am pierdut curajul, mă bătea gîndul să iau orice casă care ar semăna cît de cît cu ceea ce vroiam.

Casele bune păreau a fi puține și la distanțe mari. M-am rugat să-mi găsesc casa, imediat după ce voi fi făcut o listă.

Si i-am scris scrisori lui Dumnezeu. La început pe un ton blînd și optimist,

*îți mulțumesc, Doamne, dinainte pentru că m-ai binecuvîntat cu casa mea cea nouă care este atît de frumoasă.*

r



*Acum aștept cu aceeași convingere ca Ted și Gloria, cărora le era scris să se cunoască, îți mulțumesc, Doamne, pentru Gloria și pentru noua mea casă.*

Dar pe măsură ce săptămânile treceau, tonul scrisorilor mele se schimba.

*Cum să iau casa pe care am văzut-o ieri când nu are nici o valoare pentru mine? Știu că pare practică — dar cum ră-mîne cu cea la care am visat? Cu căminul propriu-zis? — oare să uit de asta? Bunule Dumnezeu, NU VREI SĂ MĂ AJUȚI? NU MĂ MAI CHINUI — AM O CARTE DE SCRIS.*

Iată cum doream să fie casa și ce căutam cu disperare.

*Casa cea nouă trebuia să fie toată înșorită. Să aibă o baie cu saună (asta sigur). Casa cea nouă trebuia să aibă un se-mineu care îți dă o căldură plăcută, îți stimulează imaginația și este ușor de întreținut, să aibă o curte frumoasă și rustică.*

Am trecut chiar și pe o Săgeată a Vieții pe care am notat „rezultatul la rezultat”. Nu doar un semineu, ci

*un semineu lingă care să spui povești și pe a cărui consolă să stea Scribid meu egiptean.*

iar baia să aibă saună

*pentru a te cufunda și relaxa în ea și pentru a-i amuza pe prieteni.*

Vroiam soare

*ca să pot scrie în pijama la masa din bucătărie, cu o cafea fierbinte sau cu o cană de lapte la îndemînă, privind pe geam la grădina cu o vegetație luxuriantă.*

în general as fi vrut să fie

*un loc în care oamenii să se simtă bine chiar înainte de a se așeza la masă.*

Prietenii mei, bine intenționați, m-au rugat să fiu mai realistă. Ei mi-au spus: „N-o să găsești niciodată o baie cum vrei tu; nici să nu te gîndesti la o a doua baie.”

Eram deprimată. Nimic nu mergea.

Într-o sîmbătă mi-am petrecut toată după-amiaza căutînd case împreună cu buna și draga mea prietenă Dorothy. Ea era foarte entuziasmată de cîteva dintre ele, dar mie nu-mi convenea nimic. Eram încremenită, paralizată, blocată. Vedeam totul în negru.

În seara aceea soțul lui Dorothy și prietenul meu Bill m-a sunat și mi-a lăsat un mesaj pe robot. Mi-a spus: „Am auzit că azi ai căutat o casă cu Dorothy și că ești necăjită că n-ai găsit nimic. Sună-mă. Vreau să vorbim.”

Drăguț din partea lui Bill că mi-a telefonat. Știam că-și făcea griji din cauza deprimării mele. Am crezut sincer că vroia să-mi sugereze să merg la un doctor, să iau calmante (Prozac) — sau măcar să bea niște ceaiuri. Eram pregătită să-i spun că este o depresie datorată „situației”, și nu una de natură „clinică”, în schimb el mi-a spus ceva care m-a uluit și m-a înduioșat. El nu mi-a dat un sfat, nici nu m-a certat, și nici nu mi-a analizat serios disperarea. N-a încercat să mă convingă să renunț la lista mea de dorințe sau să-mi reduc din pretenții. Nu mi-a spus să fiu realistă.

Iată cuvintele lui: „Vroiam pur și simplu să-ți spun că atunci cînd Dorothy și cu mine căutam o casă — acum șaisprezece ani, deși îmi amintesc de parcă a fost ieri — a fost o perioadă la fel de stresantă și pentru noi.”

Dintr-odată m-am simțit ușurată. M-am destins cît de cît, pentru că mi-am dat seama că nu sînt singura, că mai trecuse cineva prin situația mea și că mă înțelegea.

Aș dori ca ceea ce a făcut Bill pentru mine să facă și cartea mea pentru cititori. Să știe că și alții au trecut prin ce au trecut ei, că au făcut ceea ce vor ei să facă — și că, asemenea lor, au fost speriați sau deprimați și au crezut că nu vor reuși. Dar au continuat să aibă încredere și au mers mai departe, chiar dacă au făcut și cîte un pas înapoi ori de cîte ori au făcut doi pași înainte.

De aceea am ținut să-i cunoașteți pe Marian, Sydne, Marc și Janine. De aceea Gloria v-a lăsat să-i citiți scriso-

rile de dragoste atât de intime, iar Elaine a sperat că veți pune în practică în felul vostru ceremonialul săgeților. Toți vor să vă spună că nu trebuie să vă minimalizați visurile și nici să vă pierdeți curajul — dacă eu pot, puteți și voi. E normal să vă fie frică. Oricum, încercați! Duminică dimineață m-a sunat Bill. În după-amiaza aceea mi-am găsit casă. Chiar în seara respectivă, pînă la orele 22, a apărut o ofertă.

Si acum, stau la masa din bucătăria noii mele case confortabile, cu un teanc de șpalturi în față, cu un pahar de lapte în mîna, îl ascult pe Jean-Pierre Rampal la combina audio, aud cum șuieră vîntul, privesc pe fereastră la grădina de trandafiri și la pergorele cu azalee, pansele și muscate. Scribul meu egiptean cu papirusul și condeii lui, cu ochii lui înțelepți precum veșnicia, este acolo pe semineu. Iartă-mă, îmi acord o pauză și mă duc să fac baie de aburi.

r f

n > j.» j î -

);<•<)>>> r,<sup>k</sup> <\*<i. ••,< -'<«[ .i .

M', .. l.7 r'' /, Mfī \*!',

•h

'' /

4 f J»

i O /fī

îl' n •: t

ii «7 HM,

n

Â'

iub u'.

m-.

## Mulțumiri și iar mulțumiri

Naufragiatul Sebastian din piesa lui Shakespeare *A douăsprezecea noapte sau ce doriți* este copleșit de afecțiunea și atenția căpitanului de navă Antonio, care se oferă să îl conducă pe străzile neospitaliere din Iliria secolului al XVI-lea. Sebastian protestează:

„O, bunule Antonio, alt răspuns/Nu am a-ti da decît să-ti mulțumesc/Și iar să-ți mulțumesc...”\*

Acest sentiment tulburător reflectă îndoielile mele și tot-odată și umila mea recunoștință pentru iubirea și sprijinul cu care am fost copleșită și care mi-au fost călăuză pe potecile uneori abrupte ale scrierii acestei cărți. Nu știu să răspund altfel decît mulțumind, mulțumind și iar mulțumind. Mai întîi familiei mele: toți sînt cu trup și suflet mereu aproape de mine. Nimic nu-mi face mai mare plăcere decît să am, așa cum spune mătușa Mary, „toți puii în jurul mesei”; ei mi-a-duc lumină și zîmbet în casă, cu chipurile lor surîzătoare, frumoașe și sănătoase. Legătura dintre copiii mei și mine, pre-cum și între ei este o certitudine. Fiecare am fi gata să ne dăm viața pentru celălalt. În elaborarea acestei cărți ei mi-au acor-dat un sprijin enorm prin cuvînt și faptă, și nu doar teoretic, ci și practic.

Drept care îți mulțumesc ție, dragă Katherine pentru delicioasa cafea cu caimac pe care mi-o pregăteai (ești cea mai grozavă *chelnereiță* de casă din lume, iubita mea), atât de înțe-. leaptă pentru vîrsta ta, cu privirea ta aurie plină de bună țate,

\* Shakespeare, *Opere*, voi. 7, București, ESPLA, 1959, p. 292 (traducere de Mihnea Gheorghiu). (N.T.) .....

204

de grație și care mă reconforta. Katherine niciodată nu s-a îndoit de mine. Absolut niciodată.

Și îi mulțumesc și energicei și carismaticei Emily, cea atât de optimistă și de spirituală. Rîsul ei îmi lumina ziua. După ce stai cîteva minute cu Emily te simți fericit. Emily își înțelege propria viață, valoarea muncii ei susținute, și totuși transformă totul într-o joacă. Ea m-a ajutat să fac un puzzle enorm de serne. Trebuia să notez fiecare oră dedicată scrierii unui capitol și să-i dezvălui mesaje secrete. Emily m-a ajutat să merg mai departe, însoțindu-mi pachetele de prînz cu bilețele încurajatoare care mă îndemneau să perseverez („Dai bătaie, fetișo, te așteptăm la linia de sosire”). Mulțumesc, iubito!

Mulțumiri și fiilor mei James și Peter: inventivi, veseli, extrem de loiali și foarte mîndri unul de celălalt; neînfricați, încrezători și inspiratori.

James, îți mulțumesc că m-ai ascultat chiar și noaptea tîr-ziu și mi-ai oferit un design genial și sprijin tehnic; îți mulțumesc că ai urmărit mașina poștei pe un vînt cumplit într-un moment de disperare și că m-ai invitat apoi la o mică petrecere pentru a sărbători reușita.

Peter, firea ta bună mă face să zîmbesc permanent, îți mulțumesc, Peter, pentru că mi-ai dat idei și pentru toate orele în care m-ai ajutat să-mi pregătesc manuscrisul pentru a-1 prezenta editurii, îi mulțumesc și dragei Carolyn, tînăra soție a lui Peter și noua mea noră, pentru dragostea și respectul prin care mi-a arătat că este alături de mine, precum și pentru înțelegere (ea a fost prima care a spus „formidabil!” exact cînd aveam nevoie de o încurajare).

Nancy Ernst m-a ajutat să supraviețuiesc prin. extraordinarele sale mesaje prin e-mail. Deși veneau de departe, încurajările ei m-au susținut prin doze zilnice de cuvinte calde și inteligente. Dorothy și Bill Harrison m-au hrănit spiritual și fizic; întotdeauna era loc la masa lor, dar și în sufletul lor, pentru mine. Ei m-au susținut necondiționat.

Rhea Rolfe, îți mulțumesc că mi-ai răspuns la toate întrebările, m-ai înțeles și mi-ai lărgit perspectivele; verișoară Mary Edna Meeks, mi-au plăcut la nebunie bilețelele tale nostime cu „Dă-i înainte” și am apreciat faptul că întotdeauna a fost cineva care s-a rugat pentru mine. Îi mulțumesc și pri-

MULȚUMIRI ȘI IAR MULȚUMIRI

205

tenului meu Erich Parce că mi-a împrumutat calculatorul cînd al meu s-a stricat și că mi-a fost mereu aproape cu cîte un sfat tehnic. Jack Meeks, îți mulțumesc că mi-ai spus că pot oricînd să sun cu taxă inversă la orice oră din zi și din noapte. Bob McChesney, mentorul și prietenul meu, m-ai învățat să meditez și să cred și-ți sînt recunoscătoare pentru asta. Bob, cu tine totul este posibil.

Alan Rook, îți mulțumesc pentru telefoanele de trezire (unele chiar muzicale) și pentru că m-ai întrebat deseori cu sinceritate „Cum merge cartea?” chiar așteptînd un răspuns.

Îi mulțumesc minunatei Laurie Cheeley pentru că m-a lăsat să stau în *Diva's Espresso* ore întregi și pentru că avea o capacitate psihică extraordinară de a ști de ce am nevoie — cînd trebuia să fiu împinsă pe la spate și cînd ascultată. Ca și domnișoara Prothero, ea știa întotdeauna ce trebuie să spună. Mulțumesc și extraordinarei chelnerițe de la *Diva's Espresso*, Brady Snyder, pentru zîmbetul ei luminos și pentru că m-a învățat cum se face un capuccino.

Îi mulțumesc lui David Schomer pentru pasiunea pentru cafea și pentru efortul făcut pentru a transforma rotiseria *Vivace's* dintr-un local de „categoria a treia” într-o agreabilă cafenea urbană în care oamenii se simt bine. Am petrecut atîtea ore la *Vivace's*. David îmi spune „biroul” meu; cîndva chiar mi-a dat numărul lui de fax ca să primesc la el mesajele. Și ce m-aș fi făcut fără *chelnerii* și *chdelnerițele* care mă întîmpinau cu un zîmbet prietenos, erau prompti și nu uitau să-mi pună o felie de portocală în băutura mea? Îi mulțumesc lui Dan, Paul, Jodi, Robin, Leslie, Linda, Cozy, Mark, Cindy, Stepha-nie, Holly, Mary, Wade (dacă vrei să vezi cum arată un tată fericit, întrebă-l despre băiețelul lui Aiden). Toți m-ați făcut să mă simt ca la mine acasă.

Am învățat recent un cuvînt nou: „lagniappe” (lan-yap). Este o expresie creolă care vine din tradiția negustorilor din Louisiana de a-ți da ceva în plus pe lîngă ceea ce ai cumpărat, celebra a treisprezecea gogoasă, în lumea minunată a editurilor mi s-a oferit așa ceva mai mult decît as fi visat vreodată

206

NOTEAZĂ ȘI ACȚIONEAZĂ

sau aș fi putut să anticipez. Deci mulțumiri și iar mulțumiri inteligentei și înțeleptei Jane Dystel, un adevărat argint viu; lui Michelle Tofflenire pentru implicarea sa în crearea unei pagini dinamită pe Internet; lui Trish Todd și lui Cherise Grant, editorii mei: ați scos untul din mine și ați reușit ceea ce părea imposibil, anume să păstrez acel ton al autorului, deși m-ați provocat de multe ori să-mi schimb registrul. Cu recunoștință vreau să vă aduc cel mai mare compliment: ați ținut la această lucrare la fel de mult ca și mine, și tocmai de aceea este o carte mai bună. Mulțumesc.

Mulțumiri lui Pat Eisemann, director de publicitate, pentru că mi-a împărtășit viziunea, pentru că m-a făcut să rîd și s-a implicat enorm personal. Pat a fost primul care m-a învățat ce înseamnă „lagniappes”. Și tu ești așa ceva, Pat. O bonificație, o primă.

În plus, vă sînt recunoscătoare fiecăruia în parte, vouă care mi-ați îngăduit să pătrund în viața voastră și să spun și altora poveștile voastre profunde și convingătoare, pentru ca să aibă și alții de învățat și să-și trăiască viața mai din plin, asemeni vouă.

Îți mulțumesc blîndă Marian Sorenson, neînfricată Janine, Shinkoskey Brodine, vioaie Trina Wintch, înțeleaptă Gloria Lanza-Bajo, incitantule John Sexton, perseverentă Jaimee Cheeley, îndrăzneță Măria Toro, curajoasă Karla Reimers, vitează Nan, temerară Marianna Nunes, generoasă Elaine St. James, pasională Sydne Johansen, strălucitule Ron Cyphers și în sfîrșit, noului meu prieten pe viață, cel atît de plin de spirit Marc Acito, care mă susține permanent și prin exemplul său mă încurajează să nu mă tem să întîlnesc divinul în viața mea.

Avem nevoie de călăuze precum Antonio în viața noastră, adevărați căpitani de vas care să ne conducă

spre uscat sau pe mare.

Această carte n-ar fi existat fără toți acești oameni. Ea este darul nostru pentru tine.

i ffofc»

## Cuprins

Introducere.....	7
1 Notează și acționează .....	19
2 Transformă dorințele în scopuri .....	28
3 Colecționarea ideilor: o cutie cu sugestii pentru minte.....	37
4 Fii gata să primești.....	50
5 Exprimarea temerilor și sentimentelor.....	63
6 Deblocarea: scriind ieși decizii .....	75
7 Începe prin a face o listă.....	83
8 Concentrează-te asupra rezultatului.....	90
9 Schimbă ambianța: scrie în apropierea unei ape.....	99
10 Ziua și scenariul .....	105
11 Învăță să te implici .....	115
12 Fixarea scopurilor — ridicarea ștachetei.....	122
13 Formează un grup: ce anume și până când? .....	129
14 Inițiativa .....	139
15 Formulează scrisori adresate lui Dumnezeu .....	151
16 Împotrivirea are o logică .....	164
17 Crearea unui ritual .....	171
18 Detașarea; crearea unui echilibru.....	182
19 Mulțumirile.....	187
20 Cum să reacționezi în cazul unui eșec.....	193
Epilog.....	199
Mulțumiri și iar mulțumiri .....	203

fi"

v"!>. i;

•tJ t l

Editor: GR. ARSENE Curtea Veche Publishing

tel./fax: 222.57.26; 222.47.65

e-mail: arsene@rnc.ro Tipărit la Infopress S.A. Odorheiu Secuiesc

' " \* 'OI

i.tiljtftii/ "l

t O ffU'i )U

l cf"iL ' /