

FĂRĂ
LIMITE

FĂRĂ LIMITE

DEZVOLTĂ-ȚI GÂNDIREA.
ÎNVATĂ MAI RĂPID ȘI
ELIBEREAZĂ-ȚI VIAȚA
EXTRAORDINARĂ

Traducere din limba engleză de
Dragoș Tudor

JIM KWIK

Lifestyle

Pentru cititorii și cursanții mei și pentru eroul fără limite din tine.

Mulțumesc pentru timpul acordat și pentru încredere.

Acest volum ți se adresează.



Cuprins

Cuvânt-înainte	9
Introducere	17
 PARTEA ÎNTÂI. ELIBEREAZĂ-ȚI MINTEA	23
1. Când nu mai ai limite	25
2. De ce contează asta acum	47
3. Creierul tău nu mai are limite	63
4. Cum să citești și să-ți amintești această carte (și oricare alta)	81
 PARTEA A DOUA. MODUL DE GÂNDIRE FĂRĂ LIMITE: „CE“	103
5. Vraja sistemului de convingeri	109
6. Cele 7 minciuni ale învățării	133
 PARTEA A TREIA. MOTIVAȚIA FĂRĂ LIMITE: „DE CE“	157
7. Scopul	161
8. Energia	181
9. Pași mici și simpli	205
10. Fluxul	229

PARTEA A PATRA. METODE FĂRĂ LIMITE:	
„CUM“	241
11. Concentrarea	245
12. Studiul	255
13. Memoria	275
14. Lectura rapidă	305
15. Gândirea	327
Postfață	353
Planul Kwik de pornire pentru 10 zile	357
Lecturi propuse	368
Mulțumiri	371
Note de final	378

Cuvânt-înainte

Creierul este cel mai de preț dar al nostru.

Datorită lui putem învăța. Iubi, crea și chiar ne putem bucura. Este poarta spre emoțiile noastre, spre abilitatea noastră de a ne bucura de viață și de o intimitate de durată. Ne permite să inovăm, să ne dezvoltăm și să realizăm ce ne propunem.

Totuși, puțini dintre noi își dau seama că, prin aplicarea unor metode practice care ne sunt la îndemână, ne putem dezvolta creierul și supraalimenta abilitatea de învățare. Cei mai mulți dintre noi știu că, prin exerciții fizice și prin dietă, ne putem îmbunătăți sănătatea sistemului cardiovascular, dar nu își dau seama că ne putem dezvolta semnificativ și creierul, și astfel chiar viața.

Din păcate lumea în care trăim nu oferă un mediu sănătos pentru creier. Înainte ca Jim Kwik să ne ofere o hartă care să-l ajute să fie fără limite, el menționează cele patru aspecte negative care atentează la capacitatea noastră de gândire, concentrare, învățare, dezvoltare și de-a fi pe deplin umani.

Primul este *invazia digitală* — valul nesfârșit de informații într-o lume a timpului finit și așteptările nerealiste care conduc în cele din urmă la copleșire, anxietate și insomnie. Afundați în informații și schimbări rapide, tânjim după strategii și instrumente prin care să ne recâștigăm un oarecare grad de productivitate, performanță și liniște a minții.

Al doilea aspect negativ este *distragerea digitală*. Zgomotul efemer al plăcerii pe care-l face dopamina digitală

înlocuiește abilitatea de a fi atenți la relațiile noastre profunde, la modul în care învățăm eficient sau muncim susținut. Am stat de curând alături de o prietenă, la o prelegere, și am constatat că și-a verificat telefonul de mai multe ori în numai câteva minute. I-am cerut telefonul și am verificat aplicația care arată gradul de utilizare a dispozitivului. Activase telefonul de peste 1 000 de ori și avusese 1 000 de atenționări într-o singură zi. Mesajele, notificările de la aplicațiile de socializare, e-mailurile, alertele de știri care, deși importante într-un anumit context, ne pot distra atenția și ne obligă să fim absenți în momente foarte importante pentru noi.

Al treilea aspect este *demența digitală*. Memoria este un mușchi căruia îi permitem să se atrofieze. Chiar dacă a avea un supercomputer în buzunar prezintă niște avantaje, gândește-le la el ca la o bicicletă electrică. Este simpatică și comodă, dar nu te ajută să fii în formă. Studiile legate de demență dovedesc cum, cu cât suntem mai capabili să învățăm — cu cât folosim mai mult „gimnastica minții” —, cu atât avem un risc mai scăzut de a face această boală. În multe cazuri ne-am externalizat memoria în detrimentul nostru.

Ultimul dușman care ne afectează creierul este *deducția digitală*. Într-o lume care abundă de informații accesibile, am mers probabil prea departe cu modul în care le folosim, ajungând chiar în punctul în care permitem tehnologiei să preia prea mult din gândirea noastră critică și să facă raționamente în locul nostru. Există atât de multe concluzii trase de alții în mediul online, încât am început să renunțăm la propriile raționamente. Nu am fi lăsat niciodată o altă persoană să decidă în locul nostru, dar acceptăm să facă asta un dispozitiv.

Efectele produse de dușmanii digitali ne lipsesc de concentrare, atenție, învățare și, cel mai important, de abilitatea de a raționa cu adevărat. Ne văduvesc de limpezimea minții și generează consecințe precum oboseala creierului, distragerea, incapacitatea de a învăța cu ușurință și lipsa

fericirii. Dar, fiindcă tehnologia avansată din zilele noastre are deopotrivă capacitatea și de a ne ajuta, și de a ne face rău, modul în care o folosim în societate poate duce la o supraîncărcare, la o pierdere a memoriei, la distragere și dependență. Iar lucrurile se pot înrăutăți.

Mesajul acestei cărți nu putea veni într-un moment mai potrivit. Ne-am născut în perioada tehnologiei de ultimă generație, dar nu există nimic mai important decât sănătatea și funcționarea creierului, cel care controlează totul în viață. Să înveți cum să filtrezi informația, să dezvolti noi metode și abilități pentru a evolua într-o lume tot mai distrasă, care se înecă într-un exces de informație, reprezintă lucrul de care ai nevoie pentru a prospera în secolul XXI. Învățarea și abilitatea de a învăța mai rapid și mai ușor fac posibil orice în viață, ceea ce înseamnă că nu a existat niciodată un moment mai prielnic pentru a-ți antrena mintea pe același principiu în care îți antrenezi și trupul. Așa cum îți dorești un corp sănătos, vrei și o minte flexibilă, puternică, plină de vitalitate și antrenată. Asta este ceea ce face Jim — el este antrenorul personal al minții.

Cei patru inamici deja menționați sunt doar exemple ale limitelor pe care vei învăța să le depășești în această carte. Soluția pentru a trăi o viață de excepție, așa cum spune Jim, este să ne eliberăm de limite. Iar prin Modelul Fără Limite pe care îl propune în carte a spart codul transformării personale. Dacă te lupți să atingi vreun obiectiv, din orice domeniu, mai întâi trebuie să te întrebi: Unde este limita? Cel mai probabil ți-ai limitat modul de gândire, motivația sau metodele pe care le folosești — ceea ce înseamnă că nu este un neajuns personal sau un eșec ce indică lipsa vreunei abilități. Și, împotriva a ceea ce tindem să credem, barierele noastre nu sunt deja stabilite. Deținem controlul deplin și le putem depăși oricând.

Dacă modul nostru de gândire nu este în concordanță cu dorințele și cu obiectivele pe care le avem, nici nu le vom

atinge vreodată. Este esențial să îți identifice convingerile limitative, poveștile și opiniile ferme, atitudinile și ipotezele profunde despre sine și despre ce este posibil. Analizând, examinând și eliminând aceste convingeri facem primul pas spre o minte fără limite. Mama îmi spunea că pot face orice, că sunt isteț, capabil și că aș putea fi cel mai bun în orice aș încerca să fac. O asemenea convingere profundă mi-a permis să reușesc dincolo de visurile mele cele mai mărețe. Dar am avut și convingerea că relațiile sunt dificile, dure-roase și dramatice din cauză că am fost martor al divorțului părinților, apoi al căsătoriilor lor. Mi-a luat aproape 50 de ani să șterg acea convingere și să găsesc adevărata fericire în propria căsnicie.

Al doilea secret al unei vieți fără limite este motivația. Jim subliniază trei elemente-cheie legate de motivație. Primul este țelul pe care îl ai. Motivul care contează. Vreau să îmbătrânesc frumos și vreau să ridic greutăți și să devin mai puternic, chiar dacă acestea nu sunt lucrurile mele preferate. Țelul suprimă neplăcerea.

Al doilea element-cheie este abilitatea de a face ceea ce vrei. Asta necesită energie, iar energia necesită ceva ce se cheamă managementul energiei. Știința care studiază performanța umană este indispensabilă în atingerea scopului — consumul de hrană neprocesată, sportul, managementul stresului, somnul de calitate, abilitățile de comunicare și construirea unor relații sănătoase (precum și eliminarea celor toxice). Și, în cele din urmă, sarcinile trebuie să fie mărunte, pași mici care duc spre succes. Spală un dinte, citește o pagină dintr-o carte, fă o flotare, meditează un minut — toate aceste lucruri conduc la încredere și, în cele din urmă, la succesul de amploare.

Ultimul element important pentru a deveni lipsit de limite este folosirea metodei corecte. Am preluat, din secolele al XIX-lea și XX, diverse instrumente prin care să funcționăm în secolul XXI. *Fără limite* ne învață cele cinci metode esențiale

pentru a obține ceea ce ne dorim: Concentrarea, Studiul, Îmbunătățirea memoriei, Lectura rapidă și Gândirea analitică. Utilizarea acestor tehnici avansate de învățare ne permite să ne valorificăm modul de gândire și motivația, astfel încât să ne împlinim visurile mai ușor și mai eficient.

Lui Jim nu-i sunt străine limitele. După ce o lovitură la cap i-a afectat în copilărie concentrarea și capacitatea de învățare, o profesoară lipsită de sensibilitate l-a muștrat și i-a spus: „Acest băiat are creierul defect“. Jim și-a dedicat viața învățând cum să depășească situația și să se vindece în urma acelei lovituri, astfel încât să transforme provocările într-o superputere de a învăța. Fiecare dintre noi suferă într-o măsură mai mică sau mai mare de un creier defect. *Fără limite* este tratamentul pentru vindecarea creierului, reformularea convingerilor care impun limite și îmbunătățirea vieții. A învăța cum să înveți este cea din urmă superputere, aceea care face posibile toate celelalte abilități și priceperi, iar deprinderea acestei iscusințe este tocmai scopul acestei cărți.

În *Fără limite*, Jim Kwik oferă o hartă care ne îndrumă cum să realizăm acest lucru. Cei mai mulți dintre noi nu creștem având la îndemână instrumentele de care avem nevoie, dar Jim ne împărtășește cu generozitate în această carte tot ceea ce a învățat de-a lungul timpului. El și-a dedicat trei decenii lucrând direct cu persoane din toate sferele de activitate: studenți, profesori, celebrități, muncitori în construcții, politicieni, antreprenori, oameni de știință. A folosit metodele lui în unele dintre sistemele de educație cele mai avansate din întreaga lume, cu instructori, supraviețuitori și studenți. Învățăturile lui sunt eficiente, iar noi putem beneficia de ele.

Nu există o pastilă pentru a fi geniu, dar există un proces prin care se poate ajunge în acel punct, iar asta vei afla în paginile acestei cărți. *Fără limite* este un proiect gândit pentru a-ți dezvolta creierul, nu doar pentru a învăța mai ușor, mai bine și mai eficient, ci și pentru a-ți vindeca

astfel creierul biologic prin nutriție, suplimente alimentare, sport, meditație, somn și altele, pentru a stimula crearea de noi celule cerebrale și de conexiuni între ele.

Jim oferă trei cărți într-una singură. Dacă modul tău actual de gândire, motivația și metodele pe care le folosești îți limitează capacitatea de a-ți îndeplini visurile, atunci *Fără limite* este manualul de utilizare potrivit pentru un viitor mai bun, pentru o minte mai ingenioasă, mai inteligentă și mai strălucitoare.

— Mark Hyman, doctor în medicină
Șeful departamentului Strategie și Inovare de la
Centrul clinic de medicină funcțională din Cleveland
Autor a 12 volume bestselleruri
New York Times.
Decembrie, 2019



„Îți mai amintești când
erai copil, iar imaginația ta
nu avea limite și credeai
cu adevărat în magie? Eu
credeam că am puteri
supranaturale.”



— MICHELLE PHAN

Introducere

Care este singura ta dorință? Serios, dacă un duh s-ar oferi să-ți îndeplinească o dorință, numai una, care ar fi aceea?

Dorințe fără limite, desigur!

Acum imaginează-ți că sunt duhul care te învață și îți poate îndeplini o dorință de învățare — orice temă sau abilitate. Care ar fi singurul lucru pe care ai vrea să-l înveți? Ce temă sau abilitate ar putea înlocui solicitarea unor dorințe infinite?

Să înveți cum să înveți, nu?

Dacă ai fi știut cum să înveți mai cu spor, mai repede, mai bine, ai fi putut aplica această abilitate în tot ce faci. Ai putea învăța să-ți controlezi mentalitatea sau motivația, ori să aplici acele metode pentru a învăța mandarina sau pentru a te descurca în marketing, muzică, arte marțiale, matematică — nu ar mai exista nicio limită! Ai fi un supere-rou al minții! Ar fi posibil orice, pentru că nu ai avea limite!

Misiunea mea în această carte este să îți îndeplinesc această dorință în paginile care urmează. Să începem prin a spune cât de mult te respect și te admir. Cumpărând această carte și citind-o, ești deja mult înaintea celorlalți, care pur și simplu își acceptă condiția și constrângerile actuale. Faci parte dintr-un grup restrâns de persoane care nu doar că vor mai mult de la viață, ci sunt și dispuse să facă ceea ce este nevoie pentru a realiza ceea ce-și propun. Cu alte cuvinte ești eroul acestei povești; ai răspuns chemării acestei aventuri. Cred că aventura supremă în care suntem implicați este

de a ne descoperi și de a ne înțelege potențialul complet, și de a-i inspira pe alții să facă același lucru.

Nu am de unde să știu cum călătoria ta personală te-a adus în fața acestei cărți. Bănuiesc că măcar o parte din această călătorie a însemnat acceptarea limitelor care ți-au fost impuse, fie de ceilalți, fie de tine însuși: nu poți citi suficient de repede pentru a fi la curent cu tot ceea ce trebuie să afli. Nu ai o minte suficient de agilă pentru a avea succes la locul de muncă. Nu ești motivat să duci lucrurile la bun sfârșit sau îți lipsește energia pentru a-ți îndeplini scopul. Și așa mai departe.

Natura acestei cărți este una transcendentă — eliberarea de transă: de hipnoza în masă și de minciunile pe care le-am învățat de la părinți, prin planificări, din mass-media sau prin campaniile de marketing, care sugerează că suntem limitați. Că, într-un fel, nu suntem suficient de buni, nu suntem capabili de a fi, de a face, de a avea, de a crea sau de a fi parte din ceva.

Convingerea că ești limitat te poate face să dai înapoi în fața celor mai mari visuri pe care le ai, cel puțin până acum. Îți jur însă că niciuna dintre convingeri nu limitează cu adevărat ceea ce ești. Toți avem un potențial mare în interiorul nostru, niveluri de putere, de inteligență și de atenție neaccesate, iar cheia cu care putem activa aceste superputeri este descoperirea de limite. Mai mult de 25 de ani am lucrat cu persoane de toate vârstele, naționalitățile, rasele, cu statute sociale și grade de educație diverse. Am descoperit că nu contează de unde vii sau ce provocări ai de înfruntat, pentru că ai un potențial incredibil care așteaptă să fie accesat. Fiecare persoană — indiferent de vârstă, experiență, educație, sex sau istoric personal — poate merge mai departe de ceea ce crede că merită și că este posibil. Iar asta te include și pe tine. Lucrând împreună, vei ajunge să te gândești la limitele tale ca la un model învechit.

În această carte fac referire la supereroi și la superputeri. De ce? Înainte de toate, asta mă face puțin cam excentric. Date

fiind leziunile cerebrale din copilărie și problemele de învățare, am evadat în cărțile de benzi desenate și în filme care să mă inspire în perioada în care am avut de suferit. Mi-am dat seama că eroii mei preferați împărtășeau același model: Călătoria Eroului*. Structura clasică a intrigii, propusă de Joseph Campbell, apare în aproape toate aventurile celebre, inclusiv: *Vrăjitorul din OZ*; *Războiul Stelelor*; *Harry Potter*; *Mănâncă, roagă-te, iubeste*; *Jocurile foamei*; *Rocky*; *Stăpânul inelelor*; *Alice în Țara minunilor*; *Matrix* și așa mai departe.

Gândește-te la povestea ta preferată sau la unul dintre filmele sau cărțile pe care le-am menționat mai sus. Îți par familiare? Eroul (de exemplu, Harry Potter) pornește din lumea obișnuită, lumea pe care o cunoștea dintotdeauna. Apoi eroul aude chemarea aventurii. Trebuie să aleagă: ori să o ignore și să rămână în lumea obișnuită unde nu se va schimba nimic, ori să țină seama de chemare și să meargă în noua lume plină de necunoscut. Dacă dă curs chemării (așa cum face Neo cu pastila roșie, în *Matrix*), își va cunoaște îndrumătorul sau mentorul (precum domnul Miyagi în *The Karate Kid*), care îl antrenează și îl pregătește pentru a depăși obstacolele și pentru a atinge noi niveluri de împlinire. Eroului îi sunt prezentate noi puteri și abilități, și este încurajat să și le folosească așa cum nu a mai făcut-o niciodată până atunci. El transcende limitele percepute, învață un nou mod de existență și, în cele din urmă, înfruntă toate încercările. Când se întoarce în lumea obișnuită (cum face Dorothy, la revenirea în Kansas), eroul aduce cu sine și avantajul suprem: comoara, emoțiile, puterea, limpezimea și înțelepciunea pe care le-a descoperit în aventura trăită. Apoi împărtășește aceste lecții și daruri celorlalți.

* În naratologie și mitologie comparativă, călătoria eroului este cel mai cunoscut șablon al povestirilor care urmăresc un erou în aventura sa, este victorios în crize decisive, urmând ca în final să se schimbe și să se transforme. Studiile despre șablonul mitului-erou au fost popularizate de Joseph Campbell, profesor american de literatură. (N.r.)

Călătoria Eroului este structura perfectă de unde poți împrumuta putere și importanță pentru povestea ta personală. În *Fără limite*, tu ești supereroul.

Una dintre convingerile mele intime este aceea că potențialul uman este una dintre resursele infinite care există în lume. Aproape orice altceva este finit, dar mintea umană este superputerea supremă — nu există nicio limită în creativitatea, imaginația, determinarea sau abilitatea noastră de a gândi, analiza și învăța. Și cu toate acestea, vorbim despre resursa care este printre cel mai puțin accesată. Oricare dintre noi poate fi eroul propriei povești, scufundându-ne în fântâna potențialului nostru în fiecare zi fără ca aceasta să sece vreodată. Dar foarte puțini trăiesc în acest mod. De aceea am scris această carte — pentru a te ajuta să îți dai seama că nu contează unde ești sau unde ai fost, te poți elibera cu adevărat și scăpa de limite. Acesta ar putea fi singurul „extra” de care ai nevoie pentru a face tranziția de la lumea ordinară la cea *extra*ordinară.

Această carte vrea să îți ofere acest extra. Prin intermediul acestor pagini vei obține o serie de instrumente care te vor ajuta să renunți la restricțiile pe care le percepeai. Vei învăța cum să ai o gândire fără limite. Vei învăța cum să ai o motivație fără limite. Vei învăța cum să ai memoria, atenția și obiceiurile fără limite. Dacă eu îți sunt mentor în călătoria ta de erou, atunci această carte reprezintă harta pentru a-ți desăvârși gândirea, motivația și metodele de a învăța cum să înveți. Iar din momentul în care ai făcut toate astea, nu vei mai avea limite.

Iată ușa; știi ce te așteaptă dincolo de ea. Deschide-o și pășește.

